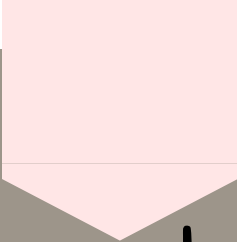


2021



Guide DETOX DIT MINDSET

11 sideres praktisk guide til dig der
vil have et positivt Mindset



Vidt om dit Mindset

Dit Mindset er en samling af dine tanker, overbevisninger og erfaringer, som tilsammen former din tankegang og dermed skaber et tankemønster (Mindset) i dit sind.

Dine tankemønstre har enorm stor effekt på hvad du føler, mærker og oplever. Ligeledes influerer det dine handlinger og i sidste instans din adfærd.

Dit Mindset har indflydelse på din oplevelse af verden og måske vigtigere endnu, din oplevelse af dig selv.

Når vi er begrænset i vores Mindset vil det altså påvirke vores følelsesmæssige tilstand og dernæst vores handlinger.

Et begrænset Mindset kan opleves således:

Det er svært!
Det er jeg ikke god nok til!
Hvad nu hvis jeg fejler!
Jeg skal gøre det perfekt!
Handlingslammet!
Svært ved at tage valg og beslutninger!
Fokus på negativitet og problemer!
Bange for hvad andre tænker om dig!
Svært ved at sætte grænser!



OM SIGNE NESLEIN

Mit navn er Signe Neslein, jeg er 41 år og har en kæmpe passion for at hjælpe, støtte, undervise og vejlede mennesker. Jeg har arbejdet med psykologi, coaching, terapi og selvudvikling de sidste 10+ år.

Jeg er vild med at se mennesker som du lykkes og blive fyldt med glæde, overskud, selvværd og masser af tro på dig selv.

FÅ DIT BREAKTHROUGH

Ansøg om en GRATIS BREAKTHROUGH samtale med mig nu og find ud af hvad der skal til, for at du kan opbygge selvværd, selvsikkerhed og masser af tro på dig selv.

Samtalen foregår over Zoom og vare ca. 30-45 minutter. I denne BREAKTHROUGH samtale hjælper jeg dig med at identificere dine blindspots, så du ved hvad der står i vejen for at du er fyldt med selvværd, selvtillid og masser af tro på dig selv.

ANSØG HER:

DETOX DIT MINDSET

Vi tænker i snit 64.000 tanker i døgnet. Tanker der kontinuerligt er med til at fastholde eller udvikle dit nuværende Mindset.

Dit Mindset, ligesom så meget andet i vores indre, fungerer på autopilot. Hvilket betyder at ca. 90% af det du tænker, føler og gør er en automatiseret proces, som du er blevet tillært gennem dit liv. Det du tænker har du tænkt før, det du føler har du følt før og det du gør har du gjort massevis af gange før.

Vores sind finder stor tryghed i gentagelser, uagtet om de gentagelser er positive eller negative. Af samme årsag kræver det bla. bevidste gentagelser af detoxe dit Mindset.

I denne lille guide gennemgår jeg et yderst effektivt MorgenRitual, som er designet til at detoxe dit Mindset og give plads til nye positive mønstre og vaner. Det kræver 10-15 minutter af dig hver eneste morgen og det er i virkeligheden en meget lille investering i forhold til det udbytte du kan opnå.

Når vi gerne vil have et mere positivt Mindset skal vi have to faktorer til at fungere i vores liv.

1. Selvdisciplin
2. Gentagelser

Selvdisciplin er forudsætningen for at ændre det der ikke fungerer for os. Gentagelserne er det der omprogrammerer et negativt mønster i dit Mindset.

Email: signe@neslein.com

Phone: 2148 8445

Website: www.SigneNeslein.dk



DETOX DIT MINDSET

I denne lille guide giver jeg dig mit MorgenRitual som jeg selv bruger hver eneste dag, og som ligeledes er noget af det første, jeg introducerer mine klienter for. Den sørger nemlig for at du både er selvdisciplineret og har en fast rutine for gentagelser, som støt og sikkert detoxer dit Mindset og skaber langt mere glæde, selvtillid og overskud.

Denne praksis skaber nogle af de mest fantastiske resultater. Fra negative tanker der slipper sit tag i én og bliver meget mere positive og opløftende, til en indarbejdelse af (i min optik) en af de vigtigste egenskaber, nemlig selvdisciplin, til en optræning af din evne til at gøre dig selv vigtig og dermed bygge selvværd, selvtillid og selvkærlighed.

Når du først går igang og er kommet ind i rutinen, tør jeg godt love dig at det bliver et af dine favorit tidspunkter på dagen. Tiden du bruger med dig selv og på dig selv.

"Whatever the mind can conceive and believe, it can achieve."

Napoleon Hill

Morgen Ritual



SÅDAN GØR DU

KOM GODT FRA START

Vælg et tidspunkt du står op på hver eneste dag og stick to it. I weekenderne kan du selvfølgelig sove længe hvis du ønsker det, men dit morgenritual skal stadig udføres, som noget af det første du gør når du er stået op.

Min dag begynder kl.



No snooze

Når du snoozer vækkeuret lærer du din hjerne at den må være doven og udskyde ting.



Red din seng

Så dit første daglige gøremål handler om selvdisciplin.



Drik et stort glas vand

Du er "dehydreret" når du har sovet mellem 6-8 timer.



Dybe vejrtækninger

Tag mellem 10-15 dybe vejrtækninger. Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden.



Morgen Ritual

FIND DIN JOURNAL FREM

DETTE ER DIN EGEN TID - VÆRDSÆT DEN

Dit morgenritual er tiden du bruger på og med dig selv. Det er både selvkærligt og effektivt. Nedenstående skal skrives ned hver eneste morgen.

Vælg 10 affirmationer som du bruger fast hver morgen. Gentagelser er vejen frem.



AFFIRMATIONER

Affirmationer er positive bekræftelser om dig selv og dit liv. Jo mere de gentages, jo mere sande vil de blive for dig og jo mere vil de blive integreret i dit Mindset. Affirmationer starter altid med: "Jeg er....."

Eksempler på virkningsfulde affirmationer:

Jeg er elsket. Jeg er god nok som jeg er. Jeg er intelligent.

Jeg er stærk. Jeg er positiv. Jeg ser altid muligheder.

Jeg er rask. Jeg er sund. Jeg er slank.

Jeg sætter nemt grænser. Jeg er inspirerende. Jeg er en magnet for penge.

Morgen Ritual

AFFIRMATIONER

[illegible]

Godt gået med dine affirmationer. Du kommer til at takke dig selv for at bruge dem hver eneste dag.

Morgen Ritual

DIN MÅLSÆTNING

DETTE ER DIN EGEN TID - VÆRDSÆT DEN

Hvilke mål er du på vej mod. Jo skarpere vores fokus er på det vi ønsker at opnå, jo mere arbejder vores underbevidsthed på at skabe det.

Vælg de samme mål hver dag, indtil et eller flere mål er indfriet. Herefter sætter du nye mål for dig selv.



MINE 3 STORE MÅL FOR DETTE ÅR:

Hvad vil det give dig når du opnår disse 3 mål?
Hvad vil det få dig til at føle, tænke og gøre?

Morgen Ritual

TOP 5 MÅL FOR DAGEN:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

TOP 5 MÅL FOR UGEN:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

"Et mål uden en handlingsplan er kun et ønske"

3 TING DU KAN GØRE IDAG FOR AT RYKKE TÆTTERE PÅ DINE MÅL:

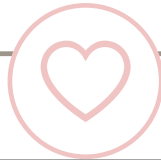
Morgen Ritual

TAKNEMLIGHED

TAKNEMLIGHED ER DEN DIREKTE VEJ TIL LYKKE

Det du har fokus på vokser, derfor er det super vigtigt at du bevidst vælger dit fokus. Taknemlighed er en af de højst vibrerende energier vi kan være i og som med alt andet kræver det at være taknemlig træning.

JEG ER TAKNEMLIG FOR:





Idag siger jeg JA til:

Vælg hvad du er et JA for idag og hav fokus på det hele dagen. Det du er et JA for tiltrækker du mere af. Hvad vælger du at sige JA til idag og tiltrække mere af?



NU ER DU KLAR TIL AT SKABE ET POSITIVT MINDSET

Det eneste du behøver at gøre er at følge ovenstående plan for dit nye MorgenRitual og være vedholdende i denne praksis.

Dit nye MorgenRitual er forudsætningen for et stærkt, disciplineret og positivt Mindset. Et Mindset der er styret af glæde, muligheder og en stærk tro på dig selv.

Husk at det i bund og grund handler om at vælge dig selv til, at gøre dig selv vigtig og give dig selv kærlighed.

Mit eget liv forandrede sig helt vildt og positivt, da jeg begyndte at følge denne rutine hver eneste morgen - det kan dit også.

Jeg har efterhånden hjulpet mange mennesker med at slippe usikkerhed, opbygge selvværd, blive selvkærlige og få det de fortjener istedet for det de nøjes med og én af mine hemmeligheder er denne praksis jeg har delt med dig. Hvis du vil have flere af mine hemmeligheder kan du læse meget mere om muligheden for at samarbejde med mig på:

www.SigneNeslein.dk

Signe Neslein

Email: signe@neslein.com

Phone: 2148 8445

Website: www.SigneNeslein.dk



josefineachen @signeneslein tak et fattigt ord! Du har ændret mit li til det bedre, som jeg ikke troede eksisterede 🙏❤️

Electra Holly Signe Neslein

Tak for deling ❤️

23 min

Synes godt om

Svar

1



Bjørn Petersen

[Electra Holly Signe Neslein](#) Kan ikke andet, du er den vildeste coach, og har aldrig rykket mig som jeg gør i øjeblikket og det er din fortjeneste ❤️

Seriøst Signe, jeg føler virkelig jeg ska skrive det her til dig 😊 du er for viild 🥰 fuck hvor er jeg glad efter HVER session, og glæden varer længere og længere for hver gang... jeg har en masse gode forretnings ideer og kan mærker at jeg faktisk tør lade dem blive til virkelighed hvilket jeg aldrig før har turde. Jeg har den vildeste opturs følelse i min krop, så FUCKING DAMN thanx man... ❤️

