

ROK your Life!

- Für deinen Lebens-Erfolg -



Der Start in dein SEG-Leben

(sinnerfüllt, erfolgreich, glücklich)

Liebe ROK your Life- Teilnehmerin!

Lieber ROK your Life-Teilnehmer!

Herzliche Gratulation zu deiner Entscheidung heute hier zu sein!

In den folgenden zwei Tagen erhältst du eine Kostprobe und einen Ausblick darin, wie du dein Leben dauerhaft sinn-erfüllt, erfolgreich & glücklich gestalten kannst.

Bei ROK your Life geht es darum, dass du den Durchbruch schaffst, um das größte Geschenk – **dein Leben** – so zu gestalten, dass du deine tiefsten Lebensträume, - wünsche, und – ziele verwirklichst.

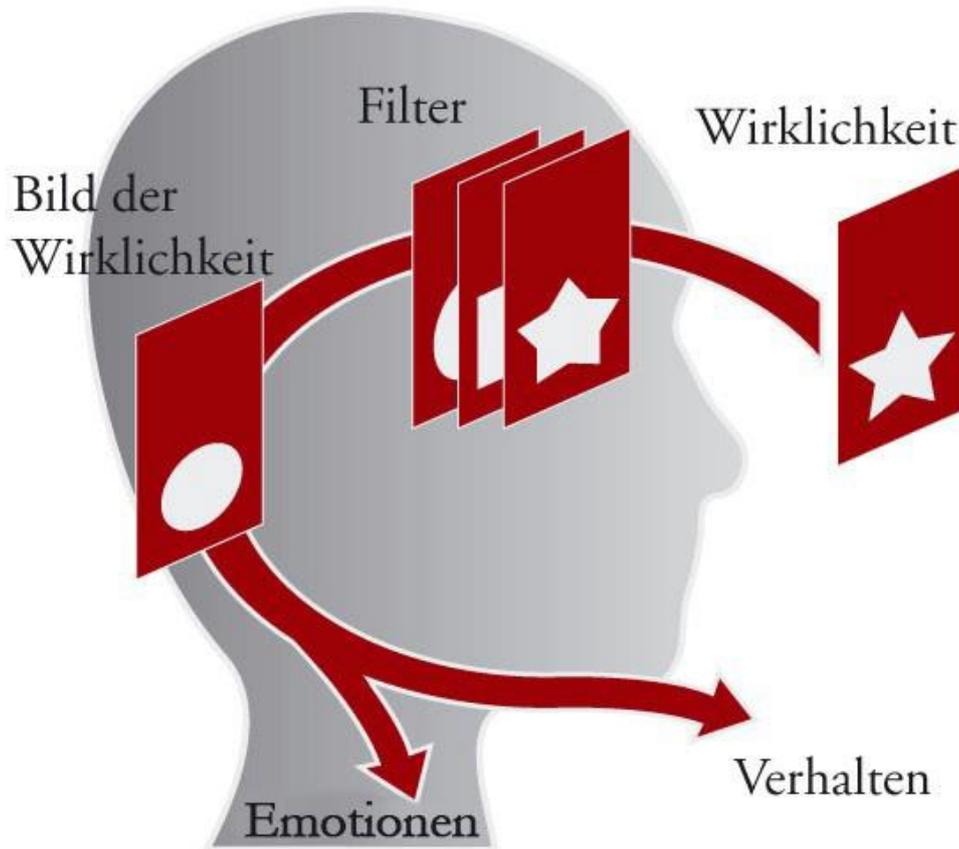
*„Deine Zukunft ist kein Schicksalsschlag,
sondern die Folge deiner Entscheidungen.
Jetzt ist der Moment dein Schicksal zu gestalten.“*

Herzlichst,

dein



Deine Wirklichkeit



Menschen orientieren sich an ihren Vorstellungen (geistigen Landkarten) und reagieren auf ihre subjektive Abbildung der Wirklichkeit, nicht auf die äußere Realität. Das Bild des objektiven Beobachters ist eine verzerrte Wirklichkeit, da jeder Mensch die Welt auf andere Weise, mit seiner eigenen Art zu sein, erlebt.

„Wirklichkeit ist das, was wirkt.“

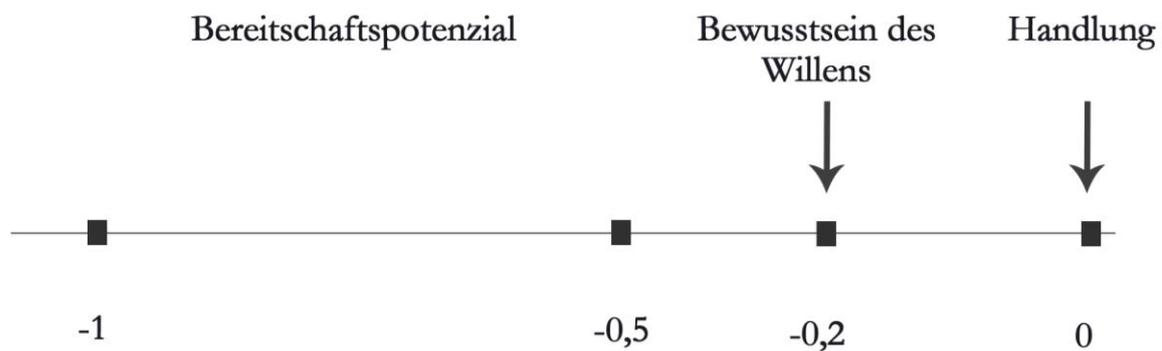
Mein Schlüssel zu Lebens-Erfolg

Eine halbe Sekunde Verspätung...

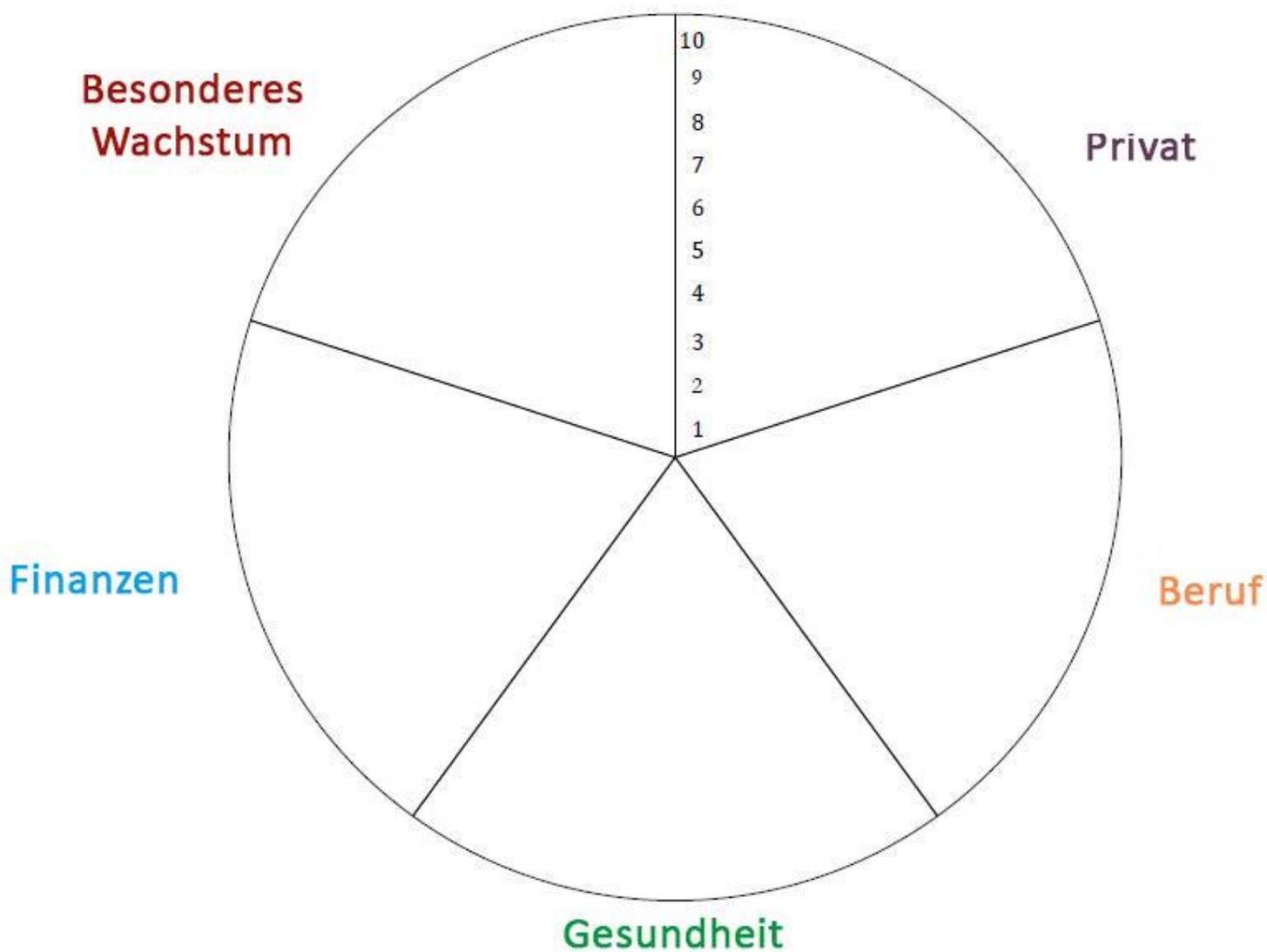
Der amerikanische Neurophysiologe Benjamin Libet hat in eingehenden Studien herausgefunden, dass drei Ereignisse stattfinden:

Zuerst setzt das Bereitschaftspotenzial (Unterbewusstsein) ein, dann wird sich die Person bewusst, dass sie die Handlung einleitet und schließlich wird der Akt ausgeführt.

Somit hat jede Handlung ihren Ausgangspunkt auf unbewusster Ebene.



Mein Lebensrad



Datum: _____

Meine beste Version für mich

Wenn ich mir erlaube, meine tiefsten Bedürfnisse und Sehnsüchte in mir auftauchen zu lassen, erkenne ich folgende Vision für mich:



Meine Emotionsmauer

Wenn ich mich von dieser Emotion / Angst befreie, ermögliche ich mir
mein vollen Lebens-Erfolg zu leben:





Meine Ziele

Bis:

Beruf:

Privat:

Finanzen:

Gesundheit:

Besonderes

Wachstum:

Diesen konkreten Schritt setze ich:

Meine Glaubenssätze

Ein Glaubenssatz ist eine Annahme – verbunden mit einem Gefühl der Sicherheit hinsichtlich der Bedeutung eines Ereignisses.



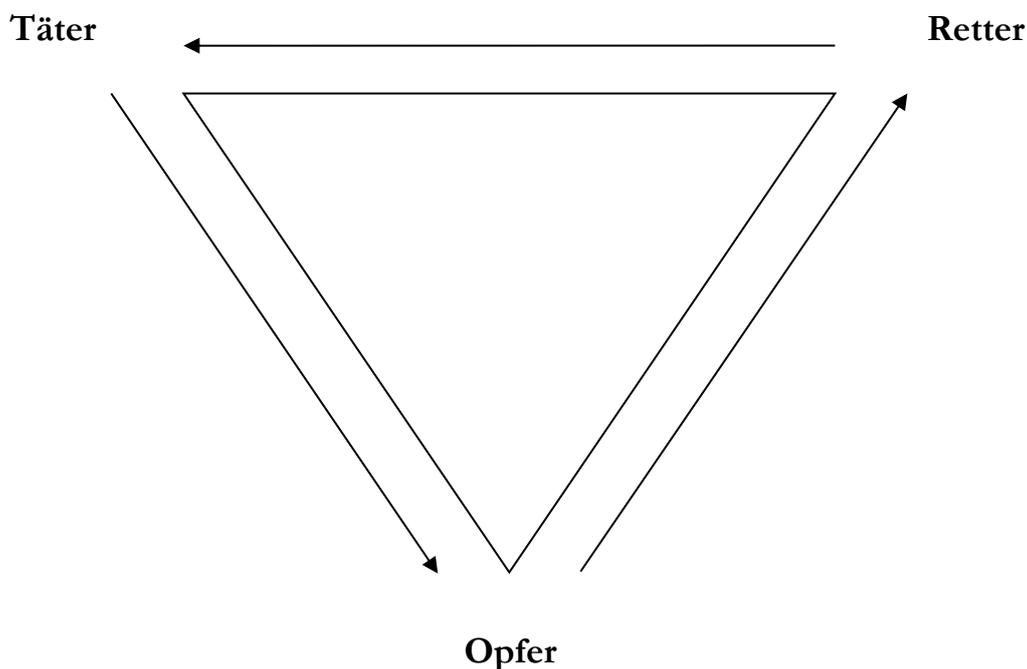
Glaubenssätze sind die Brille,
durch die wir die Wirklichkeit sehen.

STEPHANIE STAHL

Wenn ich diesen Glaubenssatz heute durchbreche, erlaube ich mir, mein Leben so zu leben, wie ich es mir wünsche:

Frage: Wer wärst du ohne diesen GS?

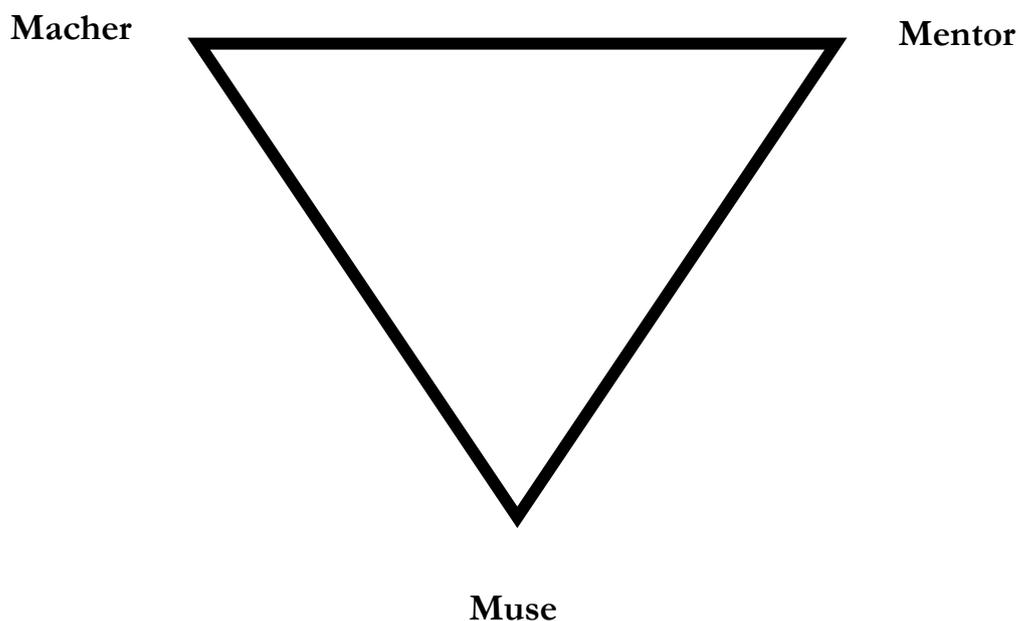
Mein Energy-Booster



Täter: Ich bin ok, du bist nicht ok!

Opfer: Ich bin nicht ok, du bist ok

Retter: Ich bin nicht ok, du bist auch nicht ok



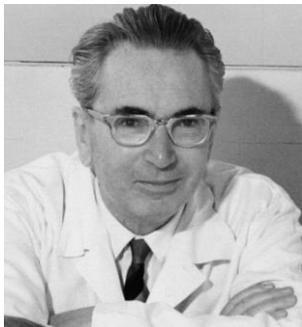
W _____

I _____

D _____

E _____

G _____



Viktor E. Frankl (1905-1997)

war ein österreichischer Neurologe und Psychiater.
Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse.

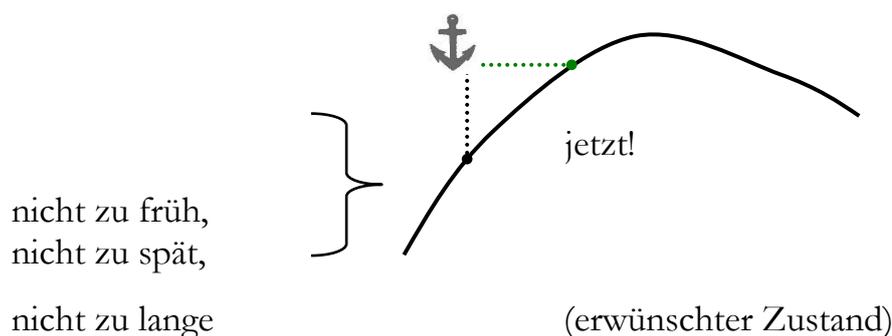
Eines seiner bekanntesten Werke ist das im Jahr 1946
erschienene „Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein
Psychologe erlebt das Konzentrationslager“.

Mein Spitze-ANKER

Anker sind ein Phänomen, das wir aus unseren alltäglichen Erfahrungen sehr gut kennen. Ein Beispiel: Wir sind unterwegs und hängen irgendwelchen Gedanken nach. Plötzlich kommen wir irgendwo vorbei, sehen jemanden, hören vielleicht eine Melodie, und werden dadurch an längst vergangene Zeiten erinnert. Auf einmal sind wir mit unseren Gefühlen ganz woanders, und auch unsere Körperhaltung verändert sich.

Beim Ankern machen wir uns Gefühle, die Ressourcen für uns darstellen, die uns helfen können, andere Perspektiven zu gewinnen, gezielt abrufbar. Die Idee dabei ist, uns als menschliche Wesen wirklich zu emanzipieren, nicht mehr abhängig zu sein von den äußeren Reizen, indem wir unsere Erfahrungen selbst organisieren.

Timing des Ankers



Meine Lebens-Erfolgs-Sätze

- Ich bin die Kraft, die alles schafft!
- Ich vertraue!
- Ich gestalte mein Schicksal!
- Ich habe immer die Wahl!
- Ich bin es wert erfolgreich & glücklich zu sein!





Für deinen Lebens-Erfolg

Für meine tägliche Portion Motivation & Inspiration:



@reneottoknor



@reneottoknor



ROK Akademie „Wir öffnen Türen – nach Innen & Außen.“

www.rokademie.at