

DEIN kostenloser Aktionsplan:

3 praxiserprobte Tipps, wie Du Deinen **Stresspegel** im Alltag **um 90% verringern** kannst - auch, wenn Du eine **anstrengende Beziehung** oder **nervige Kollegen** hast.

Wenn Du Dich im Alltag von Stress, Hektik und schlechter Laune gefangen fühlst, ist dieser **Aktionsplan**, genau das, was Du JETZT brauchst.

Hier ist der Grund dafür...

Ich selbst hatte vor wenigen Jahren das Gefühl, von all´ meinen Aufgaben und Verantwortung zu ersticken.

Bestimmt kennst Du das auch:

Morgens klingelt der Wecker - mit einem Sound, den Du nicht mehr hören kannst und drückst den **Snooze-Button**...*Wie oft? Einmal? Dreimal? FÜNFMAL..?* Du verschläfst und schon geht der Ärger und die damit verbundene **Hektik** los.

Statt einer richtig **entspannten Morgenroutine: schnell** duschen, **schnell** anziehen, **schnell** frühstücken, wenn überhaupt..?!? Und im Berufsverkehr schnell zur Arbeit, die Du wahrscheinlich nicht einmal magst, weil Du weißt, was Dich dort wieder einmal erwartet:

Unerledigte Aufgaben, komplizierte Kollegen, unzufriedene Kunden und - ein mies gelaunter Chef, der Deine Aufgaben immer, am liebsten bereits „gestern“ auf seinem Schreibtisch haben will.

Kaum entfliehst Du dieser „Job-Hölle“, bekommst Du einen Anruf aus der Kita, da es Deinem Sprössling nicht gut geht. Du musst Dich auf den Weg machen, Dein Kind schnellstmöglich abzuholen, weil Dein Partner JETZT ein wichtiges Meeting hat.

Würdest Du in einer solchen Situation gerne die Stopp-Taste drücken?

Vor wenigen Jahren ging es mir genau so...

Von morgens bis abends schien ich wie eine getriebener und fremdbestimmter Sklave zu sein, der ständig unter Dauerstress sein Leben bewältigen musste.

Und ich wusste: wenn ich mein Problem nicht JETZT SOFORT löse, dann wird mich das eines Tages einholen.

Entweder durch Burnout, Krankheit oder einer kaputten Beziehung...

Irgendwann war mir das alles viel zu viel und ich entschloss mich, etwas zu verändern.

Erst mit diesem Entschluss kam es zur echten Veränderung.

Jetzt läuft es anders: ich bin des morgens weder gestresst, noch müde, noch von irgendwelchen Gedanken geplagt und freue mich auf einen neuen Tag.

Und jetzt stellst Du Dir die folgende Frage:

„Wie ist das möglich?!? - Ich kann ja meinen Job nicht einfach aufgeben; oder die Personen, von denen ich umgeben bin, einfach austauschen!“

Hier ist die gute Nachricht:

DAS MUSST DU NICHT!

Ich habe das auch nicht gemacht, allerdings habe ich **3 Dinge** getan, die meine Sichtweise komplett verändert haben.

Hier sind sie:

1. Du bist nicht für alle Probleme dieser Welt zuständig

Wenn Du die Nachrichten siehst und eingetrichtert bekommst, was wieder alles schief gelaufen ist: z.B. Krieg, Mord und Katastrophen...

...dann entscheide Dich für folgendes: DU BIST **NICHT** DAFÜR ZUSTÄNDIG!

Fokussiere Dich auf die Dinge, die Du verändern kannst - DIE IN DEINER MACHT STEHEN - und ärgere Dich nicht über Dinge, die Du nicht beeinflussen kannst.

Egal ob im Job, in der Familie, Deinem Freundeskreis und auch allen anderen Bereichen Deines Lebens.

2. Setze Prioritäten

Man hört ja, das Stress und Streit in der Familie etwas völlig normales sei.

SOOO EIN SCHWACHSINN! Denk ´ einmal darüber nach:

Deine Familie sind doch die Menschen, die Du auf der Erde am meisten liebst. Warum, um Himmels Willen, solltest Du Dich mit ihnen laufend streiten und deswegen Stress haben..?!?

Das ergibt doch überhaupt keinen Sinn, oder?

Natürlich nicht, denn es ist auch nicht normal, sondern reine weltliche Propaganda, die nicht Dein Bestes im Sinn hat.

Solltest Du daher in die Situation kommen, das Du mal wieder „Recht“ haben möchtest und sich ein Streit anbahnt, stelle Dir einfach folgende Frage:

„Was ist mir jetzt wichtiger? Eine harmonische Atmosphäre in der Familie oder das ich Recht habe?“

Die Antwort auf diese Frage löst sich von selbst :-)

3. Die Anti-Stress-Technik im MATRIXPRINZIP machen

Diese Tipps habe ich übrigens nicht aus der Luft gegriffen, sondern im **MATRIXPRINZIP** kennengelernt.

Seitdem ich diese Tipps im praktischen Leben umsetze, hat sich meine Lebensqualität erheblich verbessert. Das liegt vor allem daran, dass ich mich nicht mehr stressen lasse und dadurch auch andere nicht mehr belaste.

Die im **MATRIXPRINZIP** vorgestellte **Anti-Stress-Technik** wird Dein Leben verändern!

Allerdings will ich Coach Cecil, dem Initiator des MATRIXPRINZIP nicht ins Wort fallen, denn - er kann das, aufgrund seiner vielen Erfahrungen in diesem Bereich, deutlich besser erklären, als ich.

.

Hier ist der Link:

<https://marketingausprinzip.com/matrixprinzip>

.

Hinweis:

Über diesen Link kannst Du die **kostenlose Freetour**,
(im Wert von €47) vom **MATRIXPRINZIP** machen.

*(Wenn Du das **MATRIXPRINZIP** über meinen Link bestellst, dann schreibe mir anschließend eine E-Mail, weil ich jedem Leser von meinem Aktionsplan; die Möglichkeit gebe, mit mir ein **kostenloses Strategieggespräch** zu buchen.*

In dem Gespräch teile ich meine Erfahrungen zu diesem Thema mit Dir und unterstütze Dich, den Stress in Deinem Leben deutlich zu reduzieren).

.

DANKE für Deine Aufmerksamkeit,
viel Erfolg mit diesen Tipps und dem **MATRIXPRINZIP**.



Nils Grospitz

Übrigens: Falls Du Fragen haben solltest,
kontaktiere mich einfach via E-Mail: info@marketingausprinzip.com