



KOSTENLOSER Aktionsplan: 3 praxiserprobte Tipps, wie du deinen Stresspegel im Alltag um mehr als 90% verringern kannst

Wenn du dich im Alltag von Stress, Hektik, schlechter Laune und ständigen Enttäuschungen gefangen fühlst, dann ist dieser kostenlose Aktionsplan genau das, was du brauchst.

Hier sind die Gründe dafür...

Ich selbst hatte bis vor ca. einem Jahr noch das Gefühl, an all meinen Aufgaben und Verpflichtungen zu ersticken.

Bestimmt kommen dir einige dieser Dinge bekannt vor:

Morgens klingelt viel zu zeitig der Wecker und du musst aufstehen. Du drückst ein bis zwei Mal die Snooze-Taste, um noch ein paar Minuten länger im Bett liegen bleiben zu können. Diese Minuten fehlen dir aber letztendlich und die Hektik geht los.

Deine "Morgenroutine" wird im Schnelldurchlauf abgespult. Schnell duschen und anziehen, noch ein wenig die Augenringe kaschieren und die Haare bändigen, zwischendurch noch schnell einen Kaffee, Tasche packen und ab auf Arbeit.

Während du dich durch den Verkehr quälst und die Uhr unaufhaltsam tickt, denkst du daran, was dich auf Arbeit erwartet...

...eine ellenlange To-Do-Liste, ein überfülltes E-Mail-Postfach, nervige Kollegen, unzufriedene und fordernde Kunden usw.! *WO fängt man bloß an?* Wertschätzung oder Anerkennung? Pff...

Kaum kannst du nach deinem 8-Stunden-Job den Stift fallen lassen, fällt dir ein, dass der Kühlschrank leer ist und der Haushalt auf sich warten lässt. Zeit für Sport oder ein entspanntes Treffen mit Freunden? Fehlanzeige!

Du kommst nach erledigtem Einkauf an und auch dort geht der Stress weiter. Ein genervter oder gestresster Partner, die Küche sieht aus, das Bad müsste mal wieder geputzt werden... Es herrscht eine Atmosphäre, die kaum auszuhalten ist.

Am liebsten würdest du in einer solchen Situation die **STOP**-Taste drücken, oder?!

Wie gesagt, bis vor wenigen Monaten ging es mir genauso...

Von morgens bis abends schien ich wie ein Getriebener und ein fremdbestimmter "Sklave" meines eigenen Lebens zu sein, der ständig unter Dauerstress seinen Alltag bewältigen musste und dabei trotz aller Bemühungen ständig enttäuscht wurde.

An einem bestimmten Punkt konnte ich nicht mehr, es war mir alles viel zu viel und die einfachsten Dinge fielen mir unglaublich schwer.

Ich wusste: Wenn ich meine Probleme jetzt nicht **SOFORT LÖSE, wird mich das alles bald einholen - entweder durch Burnout, Krankheit oder kaputte Beziehungen mit Menschen, die ich eigentlich liebe.**

An diesem Punkt entschloss ich mich, etwas zu verändern.

Und erst mit diesem Entschluss kam es zur echten Veränderung.

Jetzt läuft es anders! Ich bin morgens weder gestresst, noch stressen mich Aufgaben und/oder andere Menschen in meinem Umfeld oder plagen mich irgendwelche negativen Gedanken - im Gegenteil: Ich freue mich auf den Tag und das, was dieser mit sich bringt!

Und jetzt stellst du dir die Frage: "**Wie ist das möglich?** Ich kann doch nicht einfach meinen Job von heute auf morgen austauschen oder die Personen, die mich umgeben!"

Hier ist die gute Nachricht: Ich habe das auch nicht getan! Aber ich habe 3 Dinge gemacht und verändert, die meine Sichtweise komplett verändert haben.

Hier sind sie...

1. Es ist nicht deine Aufgabe alle Probleme in dieser Welt zu lösen

Wenn du die Nachrichten schaust und wieder einmal eingetrichtert bekommst, was alles in der Welt schief läuft... z.B. Kriege, Mord, Klima-Katastrophen, Pandemien, Hungersnöte etc.

Dann entscheide für dich folgendes: DU BIST NICHT DAFÜR ZUSTÄNDIG!

Fokussiere dich auf die Sachen, die DU verändern kannst und was in deiner Macht steht. Ändere dich NICHT über Umstände, die du nicht beeinflussen kannst. Dies gilt sowohl im Job, als auch in der Familie, deinen Beziehungen (auch zu Kollegen und Kolleginnen) und allen anderen Bereichen deines Lebens.

2. Prioritäten & Grenzen setzen

Man hört ja oft, dass Stress und Streitereien in der Familie etwas völlig Normales sind. So ein Schwachsinn!

Denk doch mal darüber nach: Deine Familie und dein Partner bzw. deine Partnerin sind doch die Menschen, die du am meisten liebst. Warum um Himmels Willen solltest du dich mit ihnen ständig streiten und deswegen Stress haben?! Das ist doch Quatsch!

Absoluter Quatsch sogar! Denn es ist nicht normal, sondern eine reine weltliche Propaganda, die NICHT dein Bestes im Sinn hat.

Solltest du daher in die Situation kommen, dass DU wieder mal "Recht" haben möchtest oder sich ein Streit entwickelt, stelle dir folgende Frage:

"Was ist mir wichtiger? Eine harmonische Atmosphäre in der Familie oder dass ich Recht habe?" Die Antwort auf diese Frage ergibt sich von selbst.

Außerdem darfst du gern Grenzen aufzeigen und durchaus zum Ausdruck bringen, dass dich die Aussage XY gerade verletzt und du bei Wiederholungen die Familienfeier verlässt.

3. Die Anti-Stress-Technik und Dankbarkeitsübungen aus dem MATRIXPRINZIP machen

Diese Tipps habe ich mir nicht selbst überlegt, sondern diese und viele weitere im MATRIXPRINZIP kennengelernt.

Seitdem ich sie im alltäglichen Leben, quasi in der "Praxis" umsetze, hat sich meine Lebensqualität wesentlich verbessert und das liegt vor allem daran, dass ich mich nicht mehr stressen lasse und andere nicht mehr stressen.

Die im MATRIXPRINZIP vorgestellte Anti-Stress-Technik und die dazugehörigen Übungen werden dein Leben verändern. Aber ich will nicht zu viel erzählen, sondern übergebe an dieser Stelle gern an Coach Cecil - dem Initiator des MATRIXPRINZIP - denn er kann aufgrund seiner Erfahrung in diesem Bereich viel besser erklären, was dieses Programm von all den anderen unterscheidet und was sich dahinter noch alles verbirgt. Ich kann nur sagen, es hat mir enorm geholfen und ich kann es nur jedem empfehlen!

Hier ist der Link:

<https://3sixty-you.com/matrix>

(Hinweis: Über diesen Link kannst du die **kostenlose FreeTour vom MATRIXPRINZIP im Wert von EUR 47,00** machen. Wenn du das MATRIXPRINZIP über meinen Link bestellst, dann schreib mir anschließend eine E-Mail, weil ich jedem Leser/ jeder Leserin meines Aktionsplans die Möglichkeit gebe, mit mir ein **kostenloses Strategiegelgespräch** zu buchen, in dem ich meine Erfahrungen zum Thema mit dir teile und dir dabei helfen möchte, den Stress in deinem Leben und Alltag deutlich zu reduzieren.)

Danke für deine Aufmerksamkeit und ganz viel Erfolg mit diesen Tipps und dem MATRIXPRINZIP!

Ganz liebe Grüße & alles Gute,
Eure Tina

PS: Solltest du Fragen haben, kontaktiere mich gerne per E-Mail: info@3sixty-you.com