

## **Kostenloser Aktionsplan: 3 praxiserprobte Tipps , wie du deinen Stresspegel im Alltag um mehr als 90% verringern kannst (auch wenn du unruhige Kinder oder nervige Kollegen hast )**

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

### **Hier ist der Grund dafür...**

Ich selbst hatte vor wenigen Jahren noch das Gefühl an all meinen Aufgaben und Verantwortung zu ersticken.

Bestimmt kennst du das auch:

Morgens leutet der Wecker - mit Sound, den du ohnehin nicht mehr aushälst - du drückst eventuell die Snooze - Taste und verschläfst ein paar Minuten und schon geht das Theater los.

Du hast gar nicht richtig Zeit eine "Morgenroutine" zu fahren: Schnell duschen, schnell anziehen, wenig frühstücken (wenn überhaupt) und bist schon auf dem Weg zur Arbeit.

Und auf der Arbeit freust du dich auch nicht besonders, wenn du daran denkst, was dich dort wieder erwartet...

Komplizierte Kollegen, unerledigte Aufgaben, unzufriedene Kunden, ein genervter Chef...usw!

Kaum entfliehst du dieser " Job-Hölle",kommst du Zuhause an und auch da läuft nichts, wie es sollte.Die Kinder (falls du welche hast) sind total unruhig, der Ehepartner selbst auch gestresst und es herrscht eine Atmosphäre in deinem Haus/Wohnung, die kaum auszuhalten ist.

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

## **Wie gesagt, vor wenigen Jahren ging es mir genauso...**

Von morgens bis abends schien ich wie ein 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, wird mich das alles eines Tages einholen.

Entweder durch Burnout , andere Krankheiten oder einer kaputten Ehe

**Irgendwann war mir das alles viel zu viel und ich entschloss mich etwas zu ändern.**

Und erst mit diesem Entschluss kam es zur echten Veränderung.

Jetzt läuft es anders : ich bin morgens weder gestresst, noch müde, noch geplagt von irgendwelchen Gedanken - ganz im Gegenteil:ich freue mich auf jeden neuen Tag !

Und jetzt stellst du dir die Frage:”Wie ist das möglich ? Ich kann ja nicht meinen Job einfach von heute auf morgen austauschen oder die Personen von denen ich umgeben bin!”

### **Hier ist die gute Nachricht:**

Ich habe es auch nicht getan, aber ich habe 3 Sachen gemacht, die meine Sichtweise komplett verändert haben.

Hier sind sie ....

#### **1. Du bist nicht für alle Probleme in dieser Welt zuständig**

Wenn du die Nachrichten siehst und wieder mal eingetrichtert bekommst, was alles in der Welt schief gelaufen ist ...

Kriege, Mord, Vergewaltigung, Pandemien, etc.

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

Fokussiere dich auf die Sachen, die du verändern kannst-Was in deiner Macht steht-und ärgere dich nicht über Umstände, die du nicht beeinflussen kannst.

Sowohl im Job, wie auch der Familie, in deinen Beziehungen und allen anderen Bereichen deines Lebens.

## **2. Prioritäten setzen**

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

So ein Schwachsinn !!!

Denk mal darüber nach: Deine Familie sind doch die Menschen, die du auf dieser Erde am meisten liebst. Warum um Himmels Willen solltest du dich mit ihnen laufend streiten und deswegen Stress haben?!

Das macht überhaupt keinen Sinn!

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, dass du wieder mal "Recht" haben möchtest oder sich ein "Streit" entwickelt, stelle dir folgende Frage: "Was ist mir jetzt wichtiger ? Eine harmonische Atmosphäre in der Familie oder, dass ich Recht habe?"

Die Antwort auf diese Frage löst sich von selbst.

## **3. Die Anti-Stress-Technik im MATRIXPRINZIP machen**

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

Seitdem ich sie im praktischen Leben umsetze, hat sich meine Lebensqualität multipliziert und das liegt vor allem daran, dass ich mich nicht mehr stressen lasse und andere nicht mehr stressen.

Die im MATRIXPRINZIP vorgestellten Anti-Stress-Technik wird dein Leben verändern! Aber ich will Coach Cecil-dem Initiator vom MATRIXPRINZIP - nicht ins Wort fallen, denn er kann das -aufgrund seiner reichen Erfahrung in diesem Bereich - deutlich besser erklären als ich !

Hier ist der Link:

<https://info@ninaendler.com/matrixprinzip>

(**Hinweis:**Über diesen Link kannst du die kostenlose FreeTor vom MATRIXPRINZIP im Wert von 47 Euro machen.Wenn du das MATRIXPRINZIP über diesen bestellst, dann schreib mir anschließend eine E-Mail, weil ich jedem Leser von meinem Aktionsplan die Möglichkeit gebe, mit mir ein Strategiegelgespräch zu buchen, in dem ich meine Erfahrung zu dem Thema mit dir teile und dir dabei helfe den Stress in deinem Leben zu reduzieren.)

Danke für deine Aufmerksamkeit und viel Erfolg mit den Tips und mit dem MATRIXPRINZIP!

Nina Endler

**PS:** Falls du noch fragen haben solltest, dann kontaktiere mich einfach per E-Mail:

[info@ninaendler.com](mailto:info@ninaendler.com)

