

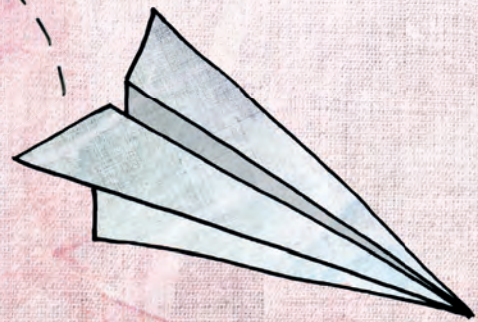
LEICHT UND ENTSPANNT!

Lass deine Träume Wirklichkeit werden!

Und erreiche ALLES!

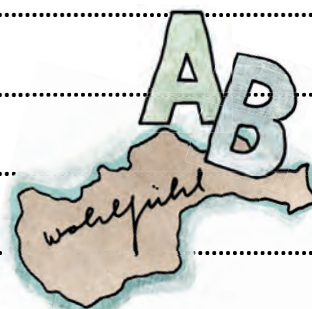
Annegret Ida Metzger

Heilpraktikerin, Kommunikationstrainerin



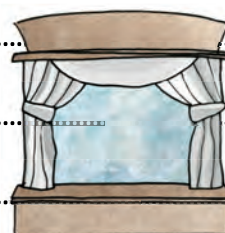
Inhaltsverzeichnis

1	SETZE DIR ZIELE UND ERREICHE SIE!	6
1.1	Dein Traumziel gestalten!	6
1.2	Deine Wünsche und Träume	7
1.3	Worauf darfst du bei der Formulierung deines Zielsatzes achten?	11
1.4	Gehe die notwendigen Schritte und erreiche dein Ziel	17
2	ERKENNE DEINE FÄHIGKEITEN UND NUTZE SIE!	20
2.1	Was sind deine Fähigkeiten?	20
2.2	Wie kannst du sie erkennen?	22
2.3	Wie kannst du sie nutzen?	25
2.4	Wie kannst du sie auf neue Situationen übertragen?	28
3	SEI DU SELBST! AUTHENTISCH UND PRÄSENT!	33
3.1	Wie bist du „du selbst“?	33
3.2	Vergleiche dich nie mit anderen!	34
3.3	Wie funktioniert das?	34
3.4	Womit darfst du dich vergleichen?	35
4	ERSCHAFFE DEINE PERSÖNLICHE WOHLFÜHLINSEL!	36
4.1	Test: deine Wohlfühlinsel	39
4.2	Geschichten und Weisheiten!	50
4.3	Erste Schritte!	59
4.4	Ich siege und habe Erfolg!	61
4		



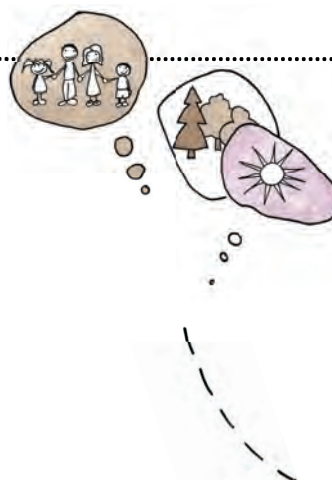
5 KÖRPERHALTUNG SIGNALISIERT ... 63

- 5.1 Was strahle ich mit meiner Haltung aus?..... 63
- 5.2 Wie nutze ich meine Stimme? 65
- 5.3 Was auf gar keinen Fall sein darf!..... 67
- 5.4 Und so geht's! 69



6 SEI STARK, AUTHENTISCH, KOMPETENT UND ENTSPANNT!..... 71

- 6.1 Die zehn wichtigsten Regeln!..... 71
- 6.2 Bedeutung der Authentizität 73
- 6.3 Hilfreiche Übung – leicht und schnell! 75
- 6.4 Authentisch: IMMER! 80
- 6.5 Viel Platz! 82



Was erwartet dich?

Dich erwartet dein Traumziel! Und auf dem Weg dorthin unterstützt dich dieses Potentialbuch. DEIN Potentialbuch!

Schritt für Schritt gehe ich mit dir diesen, deinen erfolgreichen Weg. Jeder Schritt ist untermalt mit vielen Übungen und Beispielen. Gehe diesen Weg mit mir, mit Leichtigkeit, Freude und Spaß.

Ich wünsche dir schon jetzt von ganzem Herzen viel Erfolg, und ich freue mich, von dir zu hören oder zu lesen!

Deine
Annegret

info@annegret-metzger.de

www.annegret-metzger.com

