

# MINDSET IST ALLES



ANGELOVE NUTRITION

***7 TAGE MINDSET JOURNAL***

# ABOUT

Danke, dass du den AngeLove Nutrition Mindset Journal heruntergeladen hast.

In den nächsten 7 Tagen begeben wir uns auf eine Reise zu einem glücklicheren Selbst - deine Beziehung zum Essen und zu deinem Körper wird sich verändern.

Bei uns gilt - MINDSET ist alles! Die Grenzen die du hast, stellst du dir selbst. Unsere Mindset Challenge wird dir neue Wege aufzeigen.

Wir helfen dir nach den Sternen zu greifen und alles zu erreichen was du dir vornimmst - egal ob es um deine Ernährung, Training oder deinen Job geht.

Genieße die Reise!

#ALNMindset



**MINDSET IST ALLES**



# GENUG

Bevor du deine Reise zu einem glücklicheren Du beginnst, möchten wir dir folgendes sagen: Du bist genau in diesem Moment genug. Genau so wie du bist - du bist schlank genug, muskulös genug, stark genug.

DU BIST GENUG. Genauso wie du jetzt bist, in diesem Moment.

---

DU BIST GENUG



# TAG 1

## WO STEHE ICH GERADE?

Unser Tagebuch hilft dir auf deiner Reise zur Selbstverbesserung und du wirst diese Reise bestimmen. Die nächsten 7 Tagen werden eine Challenge für dich.

Wenn du an diese Challenge mit der Mentalität rangehst dass du schon, genau so wie du bist, genug bist, ist deine Chance auf Erfolg noch viel größer.

Natürlich handelt es sich bei dieser Challenge um deine Essgewohnheiten. Um diese zu ändern müssen wir etwas tiefer graben. Fragen werden dich durch unsere Challenge navigieren. Schreibe die Antworten dieser Fragen in einem Tagebuch oder gehe sie einfach in deinem Kopf durch.

Lass uns anfangen!





## PRIORITÄTEN

Du kennst bereits deine Gründe bei dieser Challenge mitzumachen. Heute gehen wir eine Etage tiefer in "dein Warum" und erfahren was deine Prioritäten im Leben sind. Wie kannst du diese in Verbindung mit deinem Warum setzen. Oft sind wir einer Spirale gefangen - wir haben unrealistische Wünsche oder Prioritäten.

Was sind die Prioritäten in deinem Leben. Hierzu zählen Dinge wie Gesundheit, Familie, Karriere oder alles andere was dir Wichtig ist.

Komme jetzt auf deine 'Warum-Liste' von Tag 1 zurück. Passt dein aktueller Lebensstil, deine Prioritäten, deine Motivation, und deine 'Warum-Liste' zusammen?

Wenn nicht, dann kannst du heute anfangen darauf hin zu arbeiten!







## WO MÖCHTE ICH SEIN

Du hast Klarheit über dein Warum und deine Prioritäten. Die heutige Aufgabe beschäftigt sich mit der Visualisierung deiner Zukunft und deiner Wünsche. Visualisierung ist der erste Schritt zum Erreichen deiner Ziele. Visualisiere das was du haben möchtest und nicht das was du nicht haben möchtest.

Hast du schon vom Anziehungsgesetz gehört? Wir bekommen das woran wir am meisten denken. Wenn wir ständig daran denken was wir nicht möchten, bekommen wir auch das was wir nicht möchten.

Positive Gedanken bedeuten auch ein positives Leben.

Zur heutigen Aufgabe:

Wie sieht deine Zukunft aus und wie fühlt sie sich an?

Visualisiere deine Zukunft und beschreibe sie ausführlich.

Dokumentiere deine Visualisierung schriftlich. Diese sollte (ist aber nicht beschränkt) Folgendes beinhalten - die Outfits die du gerne tragen würdest, wie du dich fühlen möchtest, wie viel Energie du haben willst, welche Aktivitäten du ausüben würdest und mit welchen Menschen du abhängen willst.









## ACTION PLAN

In den letzten Tagen hast du Klarheit über dich bekommen und vieles gelernt. Damit unsere Wünsche real werden, müssen wir unseren Worten Taten folgen lassen. Was sind deine Ziele und welche Taten sind notwendig um diese zu erreichen?

Schreibe drei Sachen auf die unverhandelbar sind. Halte dich für 4 Wochen daran bis sie zu einer Gewohnheit werden.

Liste drei Sachen auf die du auf dieser Reise zu einem besseren Du unverzichtbar sind. Zum Beispiel:

**Es ist unverzichtbar dass ich mindestens 7 Stunden pro Nacht schlafen werde.**

**Es ist unverzichtbar dass ich jeden Morgen frühstücken werde.**

**Es ist unverzichtbar dass ich mein Training nicht verpassen werde.**

Platziere deine Liste so dass du sie jeden Tag sehen kannst. Am Kühlschrank, auf dem Lenkrad oder am Laptop.







## DANKBARKEIT

Dein Glücklichein ist allein in deinen Händen. Das hast du bestimmt schonmal gehört, aber wie kannst du das umsetzen. Alles beginnt mit unseren Gedanken und die Art und Weise wie wir mit uns selbst reden und wie wir über andere Reden und wofür wir dankbar sind.

Heute werden wir uns mit dem Thema Dankbarkeit auseinandersetzen. Dankbarkeit hilft uns die schöne Dinge im Leben zu sehen die wir für Selbstverständlich nehmen, die wir gar nicht mehr bemerken, die aber ein großer Teil unseres Lebens sind.

Dinge wie unsere Familie, unsere Freunde, das warme, bequeme Bett in dem wir schlafen, unsere Wohnung, unser Job, unsere Haustiere, die Sonnenstrahlen die gerade auf unserem Gesicht scheinen. Wie hängt Dankbarkeit mit einer besseren Ernährung zusammen? Dankbarkeit hilft uns positives Denken zu züchten und zu entwickeln. Das trägt enorm zu unserer Ernährungseinstellung bei.

Versuche mindestens 10 Dinge aufzuschreiben für die du heute dankbar bist. Warum? Du wirst dann merken wie schön dein Leben eigentlich ist. Du hast bereits vieles was du haben möchtest.





## AFFIRMATIONS

Affirmations helfen uns das Positive im Leben zu sehen. Affirmations helfen die Person zu werden die du sein möchtest. Sie helfen dich und deine Verhaltensmuster in die für dich richtige Richtung zu lenken. Affirmations fördern dein positives Denken und Verhalten.

Aber was sind Affirmations und wie sehen sie aus? Affirmations sind kurze Sätze der Bestätigungen und Bekräftigungen. Wir können diese entweder mental aussprechen oder aufschreiben und immer wieder durchlesen. Affirmations können wir für alle Situationen anwenden:

Wenn du das Gefühl hast du bist heute nicht schön genug, dann kannst du dir folgenden Satz sagen: 'Ich bin schön und jeder liebt mich.' Wenn es um deine Ernährung geht: 'Diese neue Ernährungsweise ist gut für mich und meine Gesundheit.' Schreibe heute mindestens drei Affirmations auf, bei denen es um deine Ernährung und deine Gewohnheiten geht.









## MINDSET IST ALLES

Glückwunsch! Das ist der letzte Tag der AngeLove Nutrition® Mindset Challenge und der erste Tag deines neuen Mindsets. Mindset ist alles - egal was du unternimmst. Wir sind selber die Manager unserer Realität. Ist dieses Erkenntnis nicht phantastisch? Wenn wir wissen, dass wir für unsere Entscheidungen und Taten verantwortlich sind, dann können wir diese Verantwortung übernehmen und unsere Taten verändern. Es sind nicht die anderen die uns Kekse bei der Arbeit anbieten, es nicht unser Lebenspartner der Junk Food kauft und wir mitessen, es ist nicht die Langeweile die uns zum Essen treibt. Das sind unsere Entscheidungen - unsere eigene Verantwortung. Alles was wir als Probleme oder Hürden ansehen, sind eigentlich Möglichkeiten zum lernen und zum wachsen. Zum Beispiel: Wenn wir immer wieder snacken und wir das als die Hürde in unserer Ernährung sehen dann gibt es gleich eine Lösung dafür. Wir haben daraus gelernt, dass wir unsere Snacks besser auswählen können oder sie mit kalorienärmeren Alternativen austauschen können. Anstatt Chips, können wir Baby Karotten snacken. Die Entscheidung liegt bei uns.

Und wir haben die Macht alles zu verändern - denn Mindset ist alles!



# ANGELOVE NUTRITION

MEHR ÜBER UNS



Bei AngeLove Nutrition® geht es um Nachhaltigkeit. Bei uns geht es nicht um Crash-Diäten sondern um echte Gesundheit und Wohlbefinden. Unser höchstes Ziel ist es ein besseres Verhältnis zum Essen und zu dein eigenen Körper zu kreieren. Nachhaltigkeit ist der Weg dahin. Wir glauben fest daran, dass jeder von einer strukturierteren Ernährung profitieren kann und dabei trotzdem seine Flexibilität behalten kann. Unser System ist Flexible Dieting und Makros-Zählen.

Allerdings, das ist ein kleiner Bruchteil von dem was uns ausmacht. Wir kümmern uns - um deine Lebensqualität und um dein Glück. Wir sind bestrebt und getrieben für dich das beste Ernährungsprogramm zu finden und dich auf dem Weg zu deinen Zielen mit viel Mehrwert und Wissen zu beliefern.

Da gibt es mit Sicherheit Aspekte bei denen wir dich mit verschiedenen Strategien unterstützen können.

Stay Strong and Count Macros,  
Dein AngeLove Nutrition® Team

**P.S. Gib den Code "holiday25" ein, um 25% Rabatt auf den ersten Monat des Coachings zu erhalten. Das Angebot ist bis zum 31.12.2019 gültig.**

