



MINDSTYLE.  
WORLD

# DAS BESTE WERKZEUG IHRES LEBENS: IHR KOERPER!

Finden Sie über Ihren Körper wieder Zugang zu  
Ihren Möglichkeiten und Ihrer Intuition





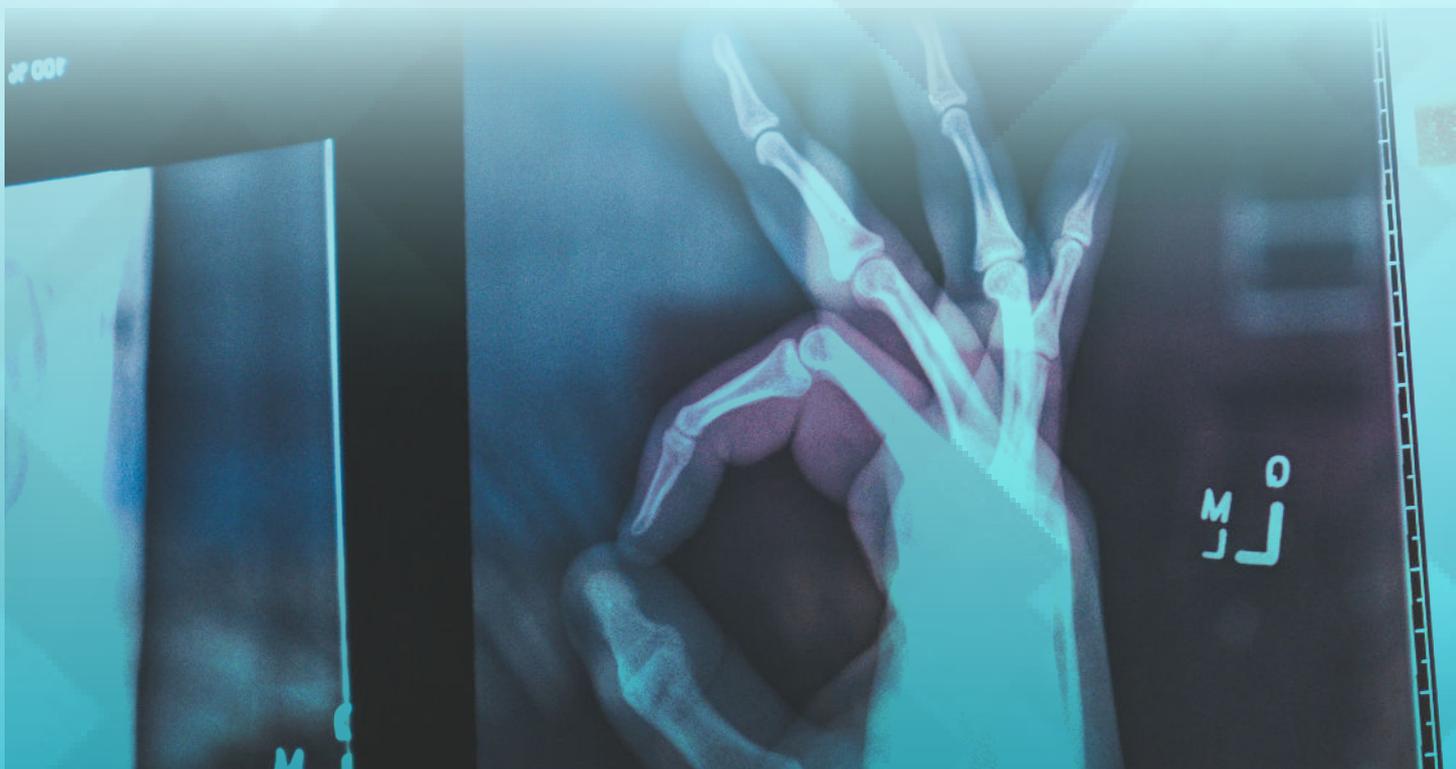
MINDSTYLE.  
WORLD

## DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST

Die Befindlichkeit des Körpers eines Menschen ist einerseits in hohem Maße davon abhängig, ob die gesundheitserhaltenden Systeme gut funktionieren. Andererseits übt sie einen starken Einfluß auf das Fühlen und Denken des Menschen aus, was wiederum direkten Einfluss auf den mentalen Zustand des Menschen hat. Die Kette, welches das auslöst, könnte genauso gut umgekehrt geschildert werden. Das würde bedeuten, dass der Mentalzustand des Menschen, über seine Wirkung auf das Fühlen und Denken, die körperliche Befindlichkeit beeinflusst und letztlich auch die Funktion der gesunderhaltenden Systeme begünstigen kann - oder auch stören kann.

Es ist unerlässlich, dass eine gute, positive Kommunikation mit dem Körper und seinen Systemen für den dementsprechenden guten und positiven Mentalzustand einen Zusammenhang finden muss. Genau dafür ist der Body-Scan gemacht und goldwert.

Lesen Sie darüber weiterfolgend, wie Sie das für sich nutzen können.



# NUTZE DEN BODYSCAN

Das Bodyscanning als solches kommt aus der Verhaltenstherapie und ist gleichbedeutend mit einem intensiven, körperlichen "In-sich-hinein-Horchen" zu setzen. Jedes äußere Erlebnis, jede Vorstellung, und jede Erinnerung löst augenblicklich Reaktionen im Reflexhirn aus, welche im Körper ein Echo hinterlassen. Dieses Echo ist wahrnehmbar und kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Biochemie im Gehirn - und in Folge auch dem Denkhirn haben. Die Intensität des Körperechos in emotionaler Art ist subjektiv und jeder Menschen hat hier ein ganz eigenes, individuelles Maß. Dieses persönliche Erleben von Positiv- oder auch Negativenergie kann der Mensch jedoch für sich selbst mit einer Skala von 0 (neutral) bis 10 (keine Steigerung möglich) für einerseits "subjektivem Wohlbefinden" bzw. andererseits "subjektivem Unbehagen" in einer Messskala erfassen.

In der Umsetzung können Sie sich zum Beispiel vorstellen, Sie werden durch eine Röhre wie im Krankenhaus geschoben, welches Sie abscaant. Spüren Sie nun genau in den Körper, in die verschiedenen Stellen und die verschiedenen Muskulaturen gut hinein. Dementsprechend können Sie dann die Skala wie oben beschrieben nutzen.

Den Effekt den Sie durch kontinuierliches üben bemerken werden ist, dass Sie Ihren Körper immer besser kennenlernen, darauf vertrauen und durch klare Reflexion darüber, wieso sie sich und Ihr Körper sich so anfühlt, genau die Ursachen erkennen werden. Ob es schlechter Schlaf war, falsche Ernährung, oder noch wichtiger mentale Belastungen aus Beruf und Beziehungen sind, Sie werden daraufhin bewusst reagieren können. Somit wird Ihr Leben Ihnen nicht mehr „passieren“, sondern Sie werden es selbst in die Hand nehmen!



# ABSCHLUSSFRAGE

Ihr Körper ist Ihr Schlüssel. Er speichert alles und hat ein eigenes „Gedächtnis“. Dieses funktioniert schneller und effektiver, wie Ihre eigenen Gedanken. Machen Sie sich Ihren Körper zunutze, und zwar 3x täglich!

Wenn wir unseren Kunden diese Fragen stellen, möchten diese oft mehr und tiefer in dieses Bewusstsein und die Methoden eintauchen. Deshalb haben wir hier für die noch **zwei kleine Golden Nuggets** und **einen Bonus** für dich vorbereitet:

## NUGGET # 1

**Nutze die Chance** und buche dir ein **kostenloses Potenzialgespräch mit Philipp Nägele**. Der kostenfreie Termin ist ein wahrer Augenöffner, und du erhältst 100% Mehrwert für deine individuelle Situation. Philipp wird dir hier noch weitere Impulse geben, wie du dem Murmeltier für immer Adieu sagen kannst.

**Klicke direkt** auf den Link und buche Dir Dein persönliches Gespräch:  
<https://calendly.com/mindstyleacademy/15min>

## NUGGET # 2

Wenn du dir 30 Minuten Zeit nehmen magst, sieh dir die **Rede von Philipp Nägele** beim Erfolgskongress 2022 an. Für diese Speech hat Philipp den **Red Fox Award** zum **Mindset Experten 2022** gewonnen.

Schaue Dir **hier die Gewinner-Speech** von Philipp an:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ozlpaVOA00E>

## BONUS TIPP

### **BLEIBEN SIE IM HIER & JETZT**

Stellen Sie sich nach dem Scannen die Frage, was Sie **JETZT** tun müssen. Was können Sie effektiv und bewusst tun, um Ihre aktuelle Situation zu verbessern? Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken der Antworten!

# ÜBER PHILIPP NÄGELE

Red Fox Award Gewinner & Mindset Experte 2022 Philipp Nägele ist seit 12 Jahren Coach & Experte. Als Visionär bietet Philipp in der Mindstyle.Academy Möglichkeiten für persönliche Entwicklung in Bezug zu Business, Freiheit, Leidenschaft & Leben.

Zu diesem Zweck hat Philipp 2020 die Mindstyle.Academy und 2022 die Mindstyle.World gegründet. Dort liefert er mit seinem Team Konzepte und Programme für Menschen, die mehr aus Ihrer Persönlichkeit und ihren Möglichkeiten machen wollen.

Der Schlüssel dabei bleibt immer das Mindset.

## **Akademischer Mentalcoach Nägele Philipp**

4810 Gmunden  
Oberösterreich, Österreich  
Tel.: 0660-7691860  
E-Mail: [hello@worldofmindstyle.com](mailto:hello@worldofmindstyle.com)



**SCAN ME**

