

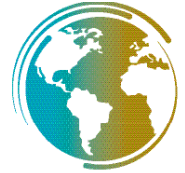


MINDSTYLE.  
WORLD

# SO BLEIBEN SIE IM HIER UND JETZT!

Ihr Schlüssel für nachhaltiges & sorgenfreies  
Leben





MINDSTYLE.  
WORLD

## DIE EINZIG WAHRE ZEIT IST JETZT

Sie lesen dieses Manuskript. Und vielleicht wissen Sie schon im Vorfeld, dass Sie gedanklich abschweifen werden. Möglicherweise sind diese Zeilen noch leicht, da es nicht all zuviel zu lesen ist. Aber Ihnen ist sicherlich im täglichen Tun schon oft aufgefallen, dass Sie in Gedanken abdriften. Das Sie den Fokus und Ihre Konzentration verlieren. Aber woran denken Sie dann? Wo befinden Sie sich dann in Ihrer ganz eigenen Welt?

Meist verfallen Sie dann in die Vergangenheit, in der entweder alles besser war oder wir beginnen Vergleiche anzustellen, die die aktuelle Situation betreffen. Es kann aber auch sein, dass Sie an morgen denken, oder Sorgen haben, was die Zukunft so bringt. Einfach ausgedrückt: Sie leben gedanklich nicht im Moment, sondern in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Das Problem dabei ist nur, dass dort das Leben nicht stattfindet. Es gibt ein altes chinesisches Sprichwort, das auf Englisch einen wundervollen Sinn ergibt: „Yesterday is history, tomorrow is a mystery. But today – now - is a gift, that’s why it’s called PRESENT!“ Übersetzt: Gestern ist Vergangenheit, morgen ist ein Mysterium. Aber heute, jetzt, ist ein Geschenk. Deshalb nennt man es „Present“ (aus dem Englischen ein „Geschenk“).

Wie das gelingt, finden Sie in den nächsten Zeilen der nächsten Seite.



# SO KOMMEN SIE INS SORGENFREIE LEBEN

Zuerst einmal müssen wir verstehen, dass das alleinige Bewusstwerden darüber, dass wir hier wissen, wir können uns nur in der Gegenwart aufhalten, schon eine Veränderung und Verbesserung bringt. Nutzen Sie hier aber ganz bewusst jegliche Anker, die Sie sich nur vorstellen können. Ob Sie sich dabei am Ohrläppchen zupfen, auf die Stirn tippen, bei jedem Toilettengang sich wieder auf das hier und jetzt besinnen oder einfach nur durch ein Post-It an Ihrem Laptop daran erinnert werden, dass es nur diesen Moment gibt, ALLES gilt und ist dabei richtig. Sofern es Sie innerlich auffordert Ihre Gedanken auf das wesentliche zu richten.

Wir persönlich nutzen dabei kombiniert auch ebenfalls immer den Stoppschalter, der im Free Guide „Setze dem Gedankenrad ein Ende“ beschrieben wird.

Entscheidend dabei ist, dass Sie mehrmals täglich zu dem, was Sie gerade tun – oder zu tun ist – bewusst zurückkommen. Und jetzt kommt etwas ganz entscheidendes dazu:

Treffen Sie bewusst eine Entscheidung für sich und dafür, was in dem Moment gerade Thema ist. Bedeutet: Wenn Sie in der Arbeit sind und eine Aufgabe vor sich haben, ist an dieser zu arbeiten. Wenn Sie zu Hause mit Ihren Kindern sind und gerade zum Beispiel gezeichnet wird, dann wird das bewusst getan.

Worum es dabei geht, ist die Qualität der Zeit. Die Qualität dessen, was Sie gerade tun. Wenn Sie in der Arbeit an die Themen zu Hause oder Ihre Freizeit denken, werden Sie keine gute Arbeit abliefern. Wenn Sie zu Hause bei Ihren Kindern am Zeichentisch daran denken, was Sie noch einkaufen müssen und alles zu erledigen ist, und was Ihr Chef gestern noch von Ihnen wollte, werden Sie keine Aufmerksamkeit bei und für Ihre Kinder haben.

Also treffen Sie bewusst eine Entscheidung direkt dafür, was jetzt die Aufgabe ist.

# ABSCHLUSSFRAGE

Wie oft sind sie wirklich im Hier und Jetzt? Wie oft treffen Sie eine bewusste Entscheidung für sich und die Gegenwart? Vergessen Sie nie, dass Sie die Vergangenheit nicht mehr ändern können und die Zukunft nicht direkt beeinflussen können.

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

### ***DAS GESCHENK DES JETZT***

Was ist das wahre Geschenk im Hier und Jetzt? Die positive Energie die Sie dabei erleben können! Und: jede Situation für sich drehen und beeinflussen können. Sie können dabei alles sein: Motivator, Visionär, Faulenzer, bester Partner der Welt – alles ist möglich!



# 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**

