

Madame Missou
wagt Neues

freundin
PRÄSENTIERT

Madame Missou

WAGT NEUES



Unsere Themen

30 Übungen, um die Komfortzone zu verlassen	10
• Warm-up	12
• Ausdauer zeigen	40
• Die Königsdisziplin	70
Begeisterung treibt an	101
• Affirmationen für jeden Tag	102
• Erfolgstagebuch schreiben	106

A la fin!



C'est la vie!

Hast du auch manchmal das Gefühl, dein Leben läuft auf Autopilot? Hat sich in den letzten Jahren unmerklich der Alltagstrott eingeschlichen? Klar, dank deiner vielen Routinen kommst du problemlos durch den Tag. Dennoch bist du unzufrieden – oder vielleicht gerade deshalb?

Dann solltest du etwas in deinem Leben ändern, und zwar möglichst schon heute. **Durchbruch jetzt deine Gewohnheiten, erneuere deinen Alltag!**

Keine Angst, etwas zu ändern bedeutet nicht gleich, auszuwandern oder deinen Beruf zu wechseln. Du musst dafür auch nicht deinen Partner verlassen und in ein einsames Bergdorf ziehen. Nein, es geht um ganz kleine Veränderungen, die du im Hier und Jetzt umsetzen kannst. Wir gehen das Ganze ganz langsam

und entspannt an, und dennoch wirst du überrascht sein: Tatsächlich kannst du schon im Kleinen ganz Großes bewirken.

Das Geheimnis ist, die Begeisterung wiederzuentdecken. Begeisterung ist unser Lebenselixier und der Treibstoff für ein erfolgreiches, glückliches und aufregendes Leben. Wer etwas mit Begeisterung tut, kann über sich hinauswachsen und hat einfach mehr Spaß am Leben. Klingt großartig, oder? Ich lass mich jedenfalls immer wieder gern für Neues begeistern!

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

Auf geht's, stürzen wir uns in die Abenteuer des Alltags. Lass uns gemeinsam Neues wagen!

Deine
Madame
Missou



30 Übungen, um die Komfortzone zu verlassen

Es ist nun an der Zeit, die sogenannte Komfortzone zu verlassen. Das ist der erste Schritt in dein neues, aufregendes Leben. Natürlich macht das auch Angst, doch wir sollten dieser Angst nicht zu viel Raum geben. Denn die Angst vor neuen Erlebnissen bewahrt uns leider auch vor neuen Erfahrungen.

Und keine Bange, denn wie schon erwähnt: Auch ganz kleine Veränderungen können viel bewirken. Ein paar davon habe ich selbst ausprobiert, und ich stelle sie dir nun vor. Die Übungen bauen zwar aufeinander auf, sie können aber auch in unterschiedlicher Reihenfolge durchgearbeitet werden. **Nur Mut, probier sie selbst aus!**



Alors!

Dein volles Potenzial kannst du
nur dann entfalten, wenn du deine
Komfortzone ausweitest und
die vertraute Routine verlässt.

Warm-up

Lass uns mit ein paar einfachen Übungen starten. Akzeptier dabei das flaue Gefühl der Aufregung im Magen, das du vielleicht empfindest, wenn du dich ungewohnten Situationen aussetzt, die dir wahrscheinlich erst einmal schwerfallen. Nimm das Gefühl der Unsicherheit und Angst einfach hin. Denn alles Neue ist zuerst ungewohnt und verunsichernd. Das gute Gefühl, die Belohnung, stellt sich erst hinterher ein. Aber ich verspreche dir eines:

Wenn du die Aufgabe geschafft hast, fühlst du dich unbesiegbar!