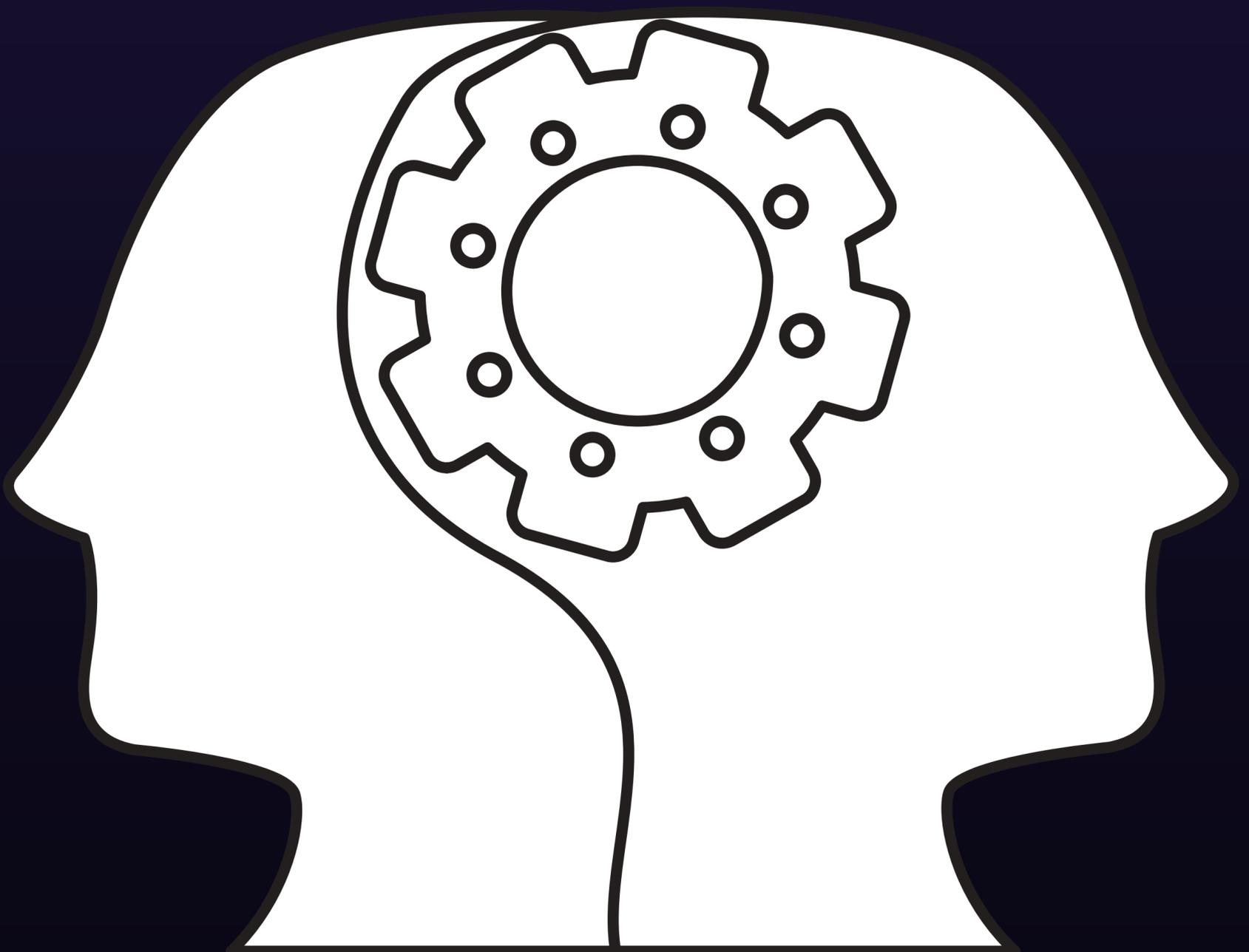


ORKHAN AZIMOV

DIE 5 MINUTEN TRANSFORMATION



ÜBER MICH

Hallo mein Freund!

Mein Name ist Orkhan Azimov, ich bin Coach für Persönlichkeitsentwicklung und führe einen der größten YouTube Kanäle in den Bereichen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Hypnose. Mit meinen Videos und Coachings konnte ich mittlerweile schon über 5 Millionen Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz helfen. Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit der Persönlichkeitsentwicklung und der Psychologie des Menschen und heute möchte ich dir mit meinem PDF helfen, sofort dein Selbstbewusstsein zu stärken. Viel Erfolg!

DIE 5 MINUTEN TRANSFORMATION

In diesem PDF zeige ich dir eine sehr effektive NLP-Technik, mit der du dein Selbstbewusstsein **SOFORT** stärken kannst! Als erstes ist es aber sehr wichtig herauszufinden, wie dein Selbstbewusstsein jetzt gerade in diesem Moment ist – schätze dich dafür bitte auf einer Skala von eins bis zehn ein. Mache das am besten so, dass du die erste Zahl, die dir in den Sinn kommt, direkt auf ein Blatt Papier notierst. Und hier kommt schon die besagte NLP-Technik: Gebe dich nun bitte dem Thema hin und mache ein paar Minuten mit - du wirst auf jeden Fall davon profitieren!

Stelle dir folgendes Szenario vor: ein Nachrichtenreporter kommt auf dich zu und will dich über dein Leben interviewen. Stelle dir vor, wie du in einen anderen Raum gehst, um dich auf das Interview vorbereiten zu können. In diesem Raum liegen Stift und Papier für dich bereit; du setzt dich hin und schreibst alle möglichen Errungenschaften deines Lebens auf. Gehe ganz tief bis zu deiner Kindheit zurück, z. B. bis zum Kindergarten oder sogar noch weiter, fall du dich erinnern kannst.

Als Kleinkinder waren die kleinsten Dinge schon von ganz großer Bedeutung für uns, deshalb stelle dir selbst sehr kleine Errungenschaften vor, wie z. B. deine ersten selbst gezeichneten Kunstwerke, die du voller Stolz deinen Eltern gezeigt hast und für die du gelobt wurdest. Vielleicht haben deine Eltern die Bilder an die Wand gehängt und Freunden, Familie und Kollegen gezeigt, weil sie so stolz auf dich waren, was wiederum dich stolz gemacht hat. Erinnerung dich also an alle möglichen Errungenschaften, egal wie unscheinbar sie sein mögen. Dinge, die du erfolgreich bewältigt hast in der Schule, im Studium, im Beruf, im Sportverein, etc. All diese Errungenschaften schreibst du dir in diesem Raum auf. Jetzt stelle dir vor, wie der Raum mit einer Glaswand durch zwei Hälften geteilt ist und du dich von deinem Körper trennst und praktisch nur als deine Seele durch diese Glaswand auf die andere Seite des Raumes schwebst. Nun befindest du dich in der anderen Hälfte des Raumes, sodass du dich selbst auf der anderen Seite sitzen und deine Errungenschaften aufschreiben siehst. Während du das machst, stelle dir vor, wie jemand neben dir steht, der dich sehr liebt, oder dich sehr wertschätzt. Es muss nicht unbedingt ein Mensch sein, es kann auch ein Haustier sein.

Während du jetzt als deine Seele auf dieser Seite des Raumes mit der Person dastehst, die dich liebt, oder dich sehr wertschätzt und auf die andere Seite des Raumes schaut, wo dein Körper sitzt und die ganzen Errungenschaften aufschreibt, um sich auf das Interview vorzubereiten, versetze dich mit deiner Seele in die Person hinein, die neben dir steht, die dich sehr liebt oder dich sehr wertschätzt. Sobald du im Körper dieser Person bist, kannst du dich selbst mit ihren liebenden und fürsorglichen Augen sehen und sogar auch ihre Gedanken hören. Du kannst diese Person spüren. Du kannst fühlen, wie sehr sie dich liebt, wie sehr sie dich wertschätzt und wie sehr sie sich um dein Wohl sorgt. Wenn du diese ganzen Gedanken aufgefasst hast, spüre die ganzen Gefühle, die diese Person für dich hat, und zwar so intensiv wie möglich!

Wenn du alle drei Bereiche erledigt hast, d. h. wie sie dich sieht, was sie über dich denkt und wie sie für dich fühlt, verlasse den Körper dieser Person und schwebe mit deiner Seele auf die andere Seite des Raumes und kehre dann zu dem Punkt zurück, von dem aus du gerade diesen Text liest. Dadurch, dass du weißt, wie die Person dich sieht, was die Person über dich denkt und wie die Person für dich fühlt, verändert das auf eine sehr machtvolle Art etwas in dir und dein Selbstwertgefühl steigt dadurch enorm.

Damit sich das fest in deinem Unterbewusstsein manifestiert, schreibe nun erneut auf, wie du dein Selbstbewusstsein jetzt auf einer Skala von eins bis zehn bewertest.

Wiederhole diese Übung am besten 30 Tage lang jeden Tag. Du hast gesehen, wie wenig Zeit sie in Anspruch nimmt, die Wirkung dafür ist aber enorm! Wenn dir diese Technik gefallen hat, empfehle ich dir Die Selbstbewusstseinsformel – 10 Schritte zum großen Selbstbewusstsein. In diesem E-Book erkläre ich dir die zehn Schritte, mit denen ich es geschafft habe, von einem sehr schüchternen, unbeliebten Jungen zu einem selbstbewussten Mann zu werden, der vor tausenden Menschen sprechen kann und schon über fünf Millionen Menschen geholfen hat, das Beste aus ihrem Leben zu machen.

P.S. "Die Selbstbewusstseinsformel" ist natürlich ein sehr guter Anfang und wenn du jetzt sagst "Ich will mehr erfahren über das Selbstbewusstsein und wie ich es in möglichst kurzer Zeit groß aufbauen kann", dann klicke jetzt hier unten auf diesen Link und schau dir meine seltsame Präsentation an:
<http://www.deinneuesich.de/das-4-wochen-programm-zum-mega-selbstbewusstsein/>