

Wenn der Alltag an deinen Kräften zehrt, ist es nicht immer einfach, an sich selbst zu denken.

Das Geheimnis des Glücks liegt unter anderem in unserem Umgang mit der Umwelt.

Wie achtsam gehen wir mit unserem Umfeld um.

Komm mit diesem Achtsamkeits-Ratgeber zu einer neuen Form der Wahrnehmung und genieße den Augenblick im Hier und Jetzt.

Nimm dir Zeit und finde heraus, was für Dich am besten ist und was Dich glücklich macht.

Gerne unterstützen wir Dich.



Holistic
MENTAL WORX

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung Kann Glück dauerhaft sein?</i>	3
<i>Wer ist Nicol</i>	5
<i>Wer ist Dirk</i>	6

Einführung | Kann Glück dauerhaft sein?

„Wie werde ich dauerhaft glücklich?“ fragst Du Dich?

Nun, einige Ideen kennst Du ja:

- Am Strand entspannen.
- Mit Freunden Zeit verbringen.
- Mit der Familie Urlaub machen.
- Deinem Hobby nachgehen.

Das sind alles Ideen, die Dir helfen, kurzfristig Glück zu empfinden.

Doch ein paar Minuten hält dieses Gefühl oft nur an und schon bald kommt ein neues, ein anderes Gefühl auf.

Wie schaffst Du es also, dauerhaft glücklich zu werden?

Sei achtsam! Werde Dir Deiner Emotionen bewusst und erlebe ganz genau, was Du jetzt gerade empfindest. Lebe Deine Achtsamkeitsrevolution.

Du bestimmst Deine Gedanken selbst und durch Deine Gedanken hast Du Einfluss auf Deine Emotionen 🧘🧘🧘

Wenn Du achtsam bist, beobachtest Du ganz genau, welche Emotionen oder auch Sinneseindrücke Du jetzt gerade erlebst, OHNE dass Du Dich gleich mit ihnen identifizierst.

Gedanken und Sinneseindrücke, kurzfristige Erlebnisse und Besonderheiten aus der Umgebung kannst Du aufnehmen und sie durchwandern Dich, ohne dass Du diese gleich verankerst.

DENN: Deine Gedanken sind KEINE Fakten.

Wechsle also die Perspektive und ERLEBE die FREIHEIT, Deine eigenen Emotionen beobachten zu können OHNE dass diese Kontrolle über Dich und Dein Leben nehmen.

Dadurch wirst Du erleben, eine wesentlich bessere Entscheidungsgrundlage zu erhalten. Darüber hinaus verringerst Du eigenen, persönlichen Stress und reduzierst negative Gefühle und Dauergrübeleien.

Das bedeutet konkret: **Achtsamkeit führt zu mehr Lebensglück.**

Viele Methoden helfen Dir, Achtsamkeit zu leben und zu erleben.

Eine Methode stelle ich Dir hier vor, die Du einfach in Deinen Alltag integrieren kannst. Die Präsenz-Methode

👉 Entscheide Dich ganz bewusst, wo Du heute ganz besonders bei der Sache sein willst. Dabei kann das absolut alles sein: das Kaffeetrinken am Morgen, Deine Fahrt zur Arbeit, Dein Workout – Alles!

Sobald Du mit der Tätigkeit beginnst, nimm jedes Detail bewusst wahr.
Achte auf die Wahrnehmung über Deine 5 Sinne:

- Deine Augen
- Deine Ohren
- Deinen Geschmack
- Deinen Tastsinn
- Deinen Geruchssinn

Beobachte genau:

- Wie fühlt es sich an?
- Wie schmeckt es?
- Wie riecht etwas?
- Wie klingt etwas?
- Was fühlst Du dabei?
- Was geschieht in Deinem Körper?

Beobachte, welche Gedanken zu Dir kommen, wenn Du das machst.

Und während Du spürst, wie neue Gedanken zu Dir kommen und Du möglicherweise zu anderen Dingen springst, lerne, Deine Gedanken wieder sanft zurück zu Deiner ursprünglichen Aufgabe zu führen. Ganz sanft und ohne Druck. Bleibe bei Deiner einen Sache.

Und so, wie Du diese Übung erledigst, kannst Du jede Situation und jede Umgebung wahrnehmen. Du bist im Hier und Jetzt aufmerksam und erlebst die Dinge und siehst die Dinge sehr deutlich – ohne Dich mit ihnen identifizieren zu müssen.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Umsetzen und bin gespannt, welche Erfahrungen Du damit machen wirst.

Deine Nicol & Dirk

Wer ist Nicol

Mein Name ist Nicol Rögner, und ich bin 1978 geboren, Mutter von zwei fabelhaften Kindern und absolute Hundeliebhaberin.

Eigentlich war alles in Ordnung, dachte ich.

- Das bisschen krank sein - ist doch jeder Mal.
- Das gereizt sein - bist du immer ausgeglichen?
- Die Müdigkeit - kein Wunder, die Nächte mit Kindern sind kurz.
- Die Unzufriedenheit - war es da schon?

Diese und ähnliche Gedanken und Empfindungen waren viele Jahre mein Begleiter.

Meine Ausgaben in der Apotheke häuften sich.

Die Empfehlungen meiner Hausärztin, mehr für mich zu machen, konnte ich fast nicht mehr hören. Wie denn? Mit zwei Kindern, Job und einem Mann der beruflich mehr unterwegs ist, als zu Hause. So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Ich machte nicht so gute Erfahrungen mit Zahnproblemen und auch nicht mit der Schulmedizin.

Vor ein einigen Jahren kam dann der Tag als ich mir sagte, so kann es nicht weitergehen. Ich begann also meine Reise zur Selbstheilung.

Zunächst machte ich eine Ausbildung zum NLP (Neurologisches Programmieren) Practitioner, das war gut, für mich - jedoch auch herausfordernd.

Da ich nicht gerne über meine Probleme meine Schmerzen so tief saßen, dass ich Tränen ausbrach. Dann folgten viele tolle Erfahrungen mit einem guten Freund von uns – er ist Verbesserungen durch und mit Osteopathen, Kinesiologen und einer Mikronährstoffberaterin. Es ging Schritt bergauf.



geredet habe, weil immer wieder in Erfahrungen mit Heilern. Es folgten Heilpraktikern,

für Schritt wieder

Bradley Nelson Emotioncode“, ich mit ihm an und bietet. Vom waren es nur

mich über jede

Und dann kam der Tag, als ich von Dr. hörte. Ich verschlang sein Buch „Der schaute mir sämtliche Videos von und erkannte das großartige Potential was es „Kennenlernen“ bis zur Ausbildung wenige Tage.

Ich durchlief die Ausbildung und freute einzelne Erfahrung, die ich selbst machte, und die ich weitergeben konnte.

Ich arbeitete an mir, meiner ganzen Familie und auch an unseren Hunden. Die Ergebnisse sind erstaunlich und ich bin wirklich dankbar, dass ich dieses Wissen nun dafür nutzen kann, anderen Menschen, die auch nicht mehr weiterwissen, die austherapiert sind, noch einmal eine neue Tür zu öffnen - sich selbst zu helfen.

Wenn du an einem ähnlichen Punkt bist, wie ich es war, dann sollten wir uns kennenlernen. Denn wir sind die Richtigen für dich. Wir haben im Laufe der Jahre so viel Wissen aufgebaut und das möchten wir dir zur Verfügung stellen. Sowohl für dein Privatleben als auch deinen Beruf.

Wer ist Dirk

Mein Name ist Dirk Rögner-Bäcker und ich bin seit mehr als 17 Jahren Trainer und Coach für Verkauf, Kommunikation, Persönlichkeits- und Verhaltensoptimierung. Ich bin verheiratet mit Nicol und Vater von drei wunderbaren Kindern – Julia, Lukas und Maya.

Mit meiner Familie lebe ich in einem kleinen Örtchen in der Nähe von Marburg. In den letzten 17 Jahren habe ich mehr als 1.500 Seminare und über 1.000 persönliche Coachings in den Bereichen Verkauf, Kommunikation und Persönlichkeit gegeben. Tausenden von Menschen konnte ich dabei bereits konkrete Tipps und Hilfestellungen für ihren Job und auch für ihr Leben geben.

Seit dem Jahr 2012 bin ich selbstständig und Nicol und ich betreiben neben „Holistic Mental Worx“ noch unser Trainings- und Unternehmen „Qausal GmbH“ mit sowie die Dirk Bäcker Akademie.

In den letzten Jahren habe ich festgestellt, dass der Wunsch der Freiheit und Erfüllung allerdings immer geht den meisten Menschen nicht mehr fachliche Skills zu lernen, sondern mehr wie sie es schaffen, „gut drauf zu sein“ Leben in Fülle zu leben.



„Holistic Mental
Beratungs-
unseren Kollegen

persönlich
Menschen nach
weiterwächst. Es
so stark darum,
und mehr darum,
und ein glückliches

Diese Erkenntnis war der Startschuss für mich, meinen Fokus noch mehr auf die mentale Entwicklung von Menschen zu lenken. Ich habe Techniken gelernt, mit denen Du in der Lage sein wirst, ein Leben voller Selbstbestimmung, Glück und Harmonie zu leben. Frei von Ängsten, frei von Blockaden und ruhend im „Hier und Jetzt“.

Warum mache ich das?

Die Antwort ist so einfach wie kurz: Ich möchte Menschen helfen!

Durch meine lange Erfahrung als Trainer, Coach und Berater konnte ich mit so vielen Menschen persönlich sprechen und ich habe so viele Dinge gesehen und Situationen erlebt, das ich heute einen extrem großen Erfahrungsschatz habe, den ich mit Dir teilen möchte.

Meine Ausbildungen als DNLA®-Berater, D/I/S/G®-Persönlichkeits-Trainer ebenso wie meine Weiterbildung im Neuro Linguistischen Programmieren (NLP®) und auch die Arbeit mit den Energy Factors® sowie meine Ausbildung als Mental-Trainer ermöglichen es mir, gezielte Hilfestellungen zu geben und Dich weiterzuentwickeln.