



mh training & coaching

begleitet Sie auf dem Weg zum Ziel.

Damit Sie Wirkung erzielen und ihren zukünftigen Erfolg feiern können, umfasst der 28 Tage Transformer

- ▶ eine Coachingsitzung zu Beginn, um das Ziel zu definieren: persönlich, via Telefon oder Webkonferenz.
- ▶ mehrmalige Unterstützung per Telefon oder via Webkonferenz um die Fortschritte zu stabilisieren
- ▶ tägliche Emails, die helfen den Erfolg zu sichern
- ▶ einer Abschlussitzung

Für Ziele. Für Wirkung. Für Sie.

mh training & coaching

Michael Harth
Zürich
+41 76 399 26 07
mh@harth.ch
www.harth.ch

Was möchten Sie erreichen?

- ▶ Mehr Selbstvertrauen entwickeln?
- ▶ Neue Kunden für Ihr Geschäft gewinnen?
- ▶ Gewicht abnehmen?
- ▶ Negative Stimmungen auflösen?
- ▶ Finanzielle Denkblockaden entmachten?
- ▶ Fitnesstraining anfangen und durchziehen?
- ▶ Ernährung umstellen: Zum Beispiel Vegetarier werden?
- ▶ Mehr Freude, Gelassenheit und Glücksgefühle ins Leben holen?



Weshalb **28 Tage** einen Unterschied machen

Unser Gehirn speichert Verhaltensweisen wie zum Beispiel das Autofahren, aber auch Gedanken- und Gefühlsmuster durch eine Vernetzung von Gehirnzellen ab.

Um Veränderung zu erreichen - zum Beispiel, dass man sich in bestimmten Situationen anders fühlt oder verhält - braucht das Gehirn in der Regel mindestens 21 Tage. In dieser Phase kann es alte Strukturen auflösen und neue Vernetzungen schaffen.



Der 28 Tage Transformer

Veränderung ist möglich!

Was ist der 28 Tage Transformer?

Ein praktisches und vor allem in der Praxis bewährtes Selbstcoachingwerkzeug, mit dem Sie Ihre Ziele einfach, konzentriert und erfolgreich umsetzen.

Ob es um Berufliches („Mehr Kunden gewinnen“), um Emotionales („Gelassener werden“) oder um etwas Persönliches („Mehr Selbstvertrauen“) geht: Sie geben Ihr Ziel in einen passwortgeschützten Bereich ein - und erhalten 28 Tage lang jeden Morgen eine E-Mail, die Sie inspiriert und motiviert.

Zugleich bewerten Sie Ihre Entwicklung Tag für Tag auf einer Skala von 1- 10 und sehen anhand eines Diagramms, wie Ihr Fortschritt verläuft: Diese tägliche Reflexion sorgt dafür, dass Sie am Ball bleiben.

Jede dieser täglichen Mails....

- erinnert Sie immer wieder an Ihr Ziel. Also ein täglicher Weckruf, damit Sie Ihr Ziel immer im Auge behalten.
- bietet Ihnen wirksame Selbstcoaching-Techniken an, mit denen Sie Blockaden gezielt überwinden.
- inspiriert Sie jeden Tag, einen weiteren Schritt für Ihr Ziel zu unternehmen. Das sorgt für Motivation - und sichtbare Ergebnisse.
- unterstützt Sie dabei, sich neue Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen Schritt für Schritt anzueignen. Das ist besonders gehirngerecht und sorgt deswegen für einen nachhaltigen Erfolg.