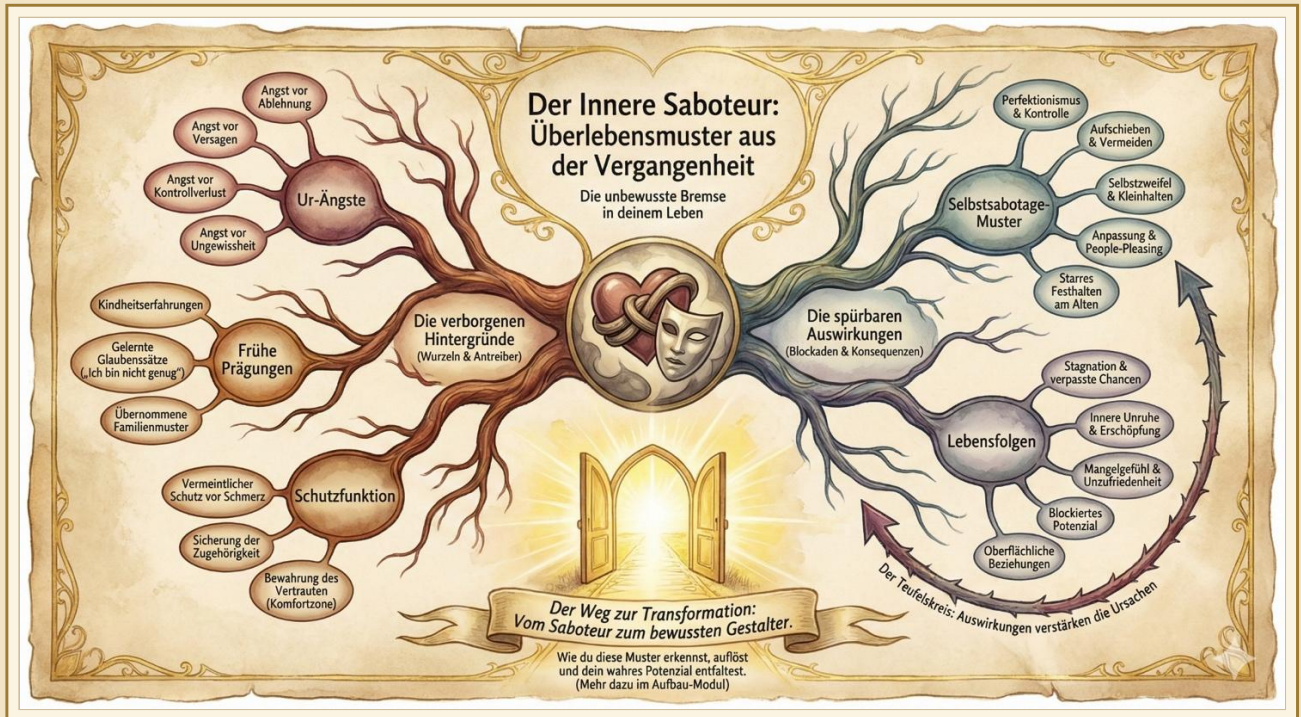




# DIE LANDKARTE DEINER INNEREN FREIHEIT

*Der innere Saboteur und der Weg zum bewussten Gestalter*



Deine persönliche Übersicht. Studiere sie in Ruhe. Sie zeigt dir, woher die unbewusste Bremse kommt und wohin der Weg führt.

# DIE ERSTEN 3 SCHRITTE

Dieses Blatt ist dein persönlicher Anker. Drucke es aus und hänge es dorthin, wo dein Alltag stattfindet: an den Kühlschrank, über den Schreibtisch oder an den Spiegel. Nutze die ersten drei Impulse, um die Brücke von der Theorie des Buches direkt in dein Leben zu schlagen.

## 1 Die Entlarvung

*Deinen Standort bestimmen*

Schau dir die Mindmap an. Welcher Punkt (oder welche Illusion) hat sich in den letzten 24 Stunden in deinem Leben am lautesten bemerkbar gemacht? Beschreibe kurz die Situation:

---

---

---

---

---

---

---

## 2 Der Energie-Check

*Der Preis der Unbewusstheit*

Wenn du in dieser Situation weiterhin so reagierst wie bisher (im alten Muster bleibst): Wie fühlst du dich am Ende des Tages? Wie viel Kraft kostet dich das pro Woche?

---

---

---

---

---

---

---

## 3 Der kleinste bewusste Bruch

*Deine Sofort-Hilfe*

Wähle einen Ankerpunkt auf der Mindmap. Was ist eine Handlung (max. 60 Sekunden), mit der du das Muster unterbrichst, wenn es das nächste Mal auftaucht? (Z. B. Ausatmen, Füße spüren.)

---

---

---

---

---

---

---



Du hast die Landkarte vor dir. Du weißt jetzt, wo du stehst. Die meisten Leser kommen nie so weit. Doch jetzt entscheidet sich: Bleibt es bei einer netten Idee, **oder verändert sich dein Leben wirklich?**

### Hand aufs Herz: Warum die Landkarte allein nicht reicht

Ein Plan ist super, solange alles ruhig ist. Aber was ist, wenn der Alltag zuschlägt? Wenn das „Kopfkarussell“ plötzlich wieder rast oder dieses schwere Gefühl im Bauch auftaucht? In diesem Moment hast du keine Zeit, ein Blatt Papier auszufüllen. Da brauchst du keine Theorie, sondern etwas, das **sofort funktioniert**.

Einmalig 9,90 €

#### Deine Abkürzung für den Alltag

**Der 9-Fragen-Prozess zur Entlarvung deines Saboteurs.** Diese 9 Fragen graben tiefer und verankern die Erkenntnisse so fest in dir, dass du gar nicht mehr anders kannst, als nach ihnen zu leben.

#### Der REALITY HACK (deine Rettungsinsel, wenn es brennt):

- 🎧 **Audio-Gefühlsreise & Crashkurs:** Ich führe dich per Ton direkt aus dem Stress-Modus zurück und zeige dir, wie dein Geist deine erlebte Welt erschafft. Du musst nur zuhören.
- 📄 **Die Reframing-Tabelle:** Ein schneller Blick reicht, um deine Perspektive sofort zu drehen und den inneren Druck rauszunehmen.
- 📱 **Handy-Anker (Sperrbildschirm):** Spezielle Bilder für dein Smartphone, die deinen Kopf sofort auf „Pause“ schalten, sobald du draufschaust.

### So einfach geht es weiter (100 % anonym)

1. Klicke auf den Button und bezahle sicher via PayPal oder Karte.
2. Du wirst sofort auf die Downloadseite weitergeleitet.
3. Mit einem Klick lädst du alles herunter. Ohne Anmeldung, ohne E-Mail, ohne Passwort-Stress.

**Kein Risiko:** Sollte beim Download etwas schiefgehen, schreib mir einfach kurz an [Markus.Dirksen@outlook.de](mailto:Markus.Dirksen@outlook.de), ich helfe dir persönlich weiter.

**JETZT ZUGANG SICHERN →**

“Es ist, als würde ich dir im größten Stress kurz die Hand auf die Schulter legen und dich sanft zurückholen. Sichere dir das Paket jetzt, damit es bereitliegt, wenn der nächste Sturm kommt.”

🐼 Markus Dirksen 🐼