



WOWMOMAN · PREMIUM-WORKBOOK

Die 30 Gesetze der Gewinnerin

Das komplette Mindset-Workbook – 30 Kapitel, 30 Mantras, ein neues Selbstbild.



WORKBOOK

Inhaltsverzeichnis

- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------|
| 01 | Entscheidungen treffen | 16 | Chefin und Angestellte sein |
| 02 | Lernen und Wachsen | 17 | Große Ziele setzen |
| 03 | Den Tag bewusst leben | 18 | Anderen geben |
| 04 | Fokus auf einkommensproduzierende Akti | 19 | Fokus auf Ziele |
| 05 | Zur Persönlichkeit werden | 20 | Ein produktives Vorbild sein |
| 06 | Einfach tun | 21 | Schneller Beginn |
| 07 | Umgang mit Stress | 22 | Volle Verantwortung übernehmen |
| 08 | Schwierigkeiten meistern | 23 | Mit Angst umgehen |
| 09 | Bewährte Systeme übernehmen | 24 | Fokus auf Stärken |
| 10 | Momentum entwickeln | 25 | Geben und Vergeben |
| 11 | Den Traum leben | 26 | Kluger Umgang mit Geld |
| 12 | Auf den Körper achten | 27 | Fundament errichten |
| 13 | Umgang mit Kritik | 28 | Mit Vorbildern umgeben |
| 14 | 110% geben | 29 | Unzufriedenheit als Kraft |
| 15 | An Problemen wachsen | 30 | Ein Phönix sein |

Bevor du beginnst

Die folgenden 30 Gesetze sind kein Zufallsprodukt – sie sind das destillierte Denken erfolgreicher Menschen, übersetzt in die Sprache der Gewinnerin, die in dir steckt. Lies jeden Tag ein Gesetz. Sprich die Sätze laut. Trage das Mantra mit dir. Nach 30 Tagen bist du nicht mehr dieselbe Frau, die heute beginnt.

Reflexion: Notiere nach jedem Kapitel eine Zeile – was verändert sich in dir?

01 Entscheidungen treffen

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich treffe Entscheidungen.
- Ich treffe Entscheidungen rasch und bleibe lange dabei.
- Ich spiele nicht, um nicht zu verlieren, sondern ich spiele, um zu gewinnen.
- Weil ich Klarheit über meine Werte habe, fallen mir Entscheidungen leicht.
- Ich bin entscheidungsstark.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

02 Lernen und Wachsen

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich lerne und wachse konstant.
- Ich werde immer mehr die Frau, die ich gerne sein möchte.
- Ich habe das Verlangen zu lernen und zu wachsen.
- Ich bin neugierig, denn ich möchte die Frau kennenlernen, die ich sein kann.
- Ich bin eine ewig Lernende; ich lerne lebenslang.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

03 Den Tag bewusst leben

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich lebe den heutigen Tag bewusst.
- Jeder Tag ist für mich eine einmalige Chance.
- Ich betrachte die Menschen um mich herum als Geschenke und Wunder.
- Ich sehe jeden Moment als Wunder und ich bin dankbar dafür.
- Ich bin im Augenblick, ich bin im Jetzt, ich bin voll präsent.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

04 Fokus auf einkommensproduzierende Aktivitäten

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich konzentriere mich auf meine EPAs.
- Ich bestimme ganz allein, wie viel ich wert bin, und ich kann meinen Wert erhöhen.
- Ich mache einfache Dinge außergewöhnlich gut.
- Ich akzeptiere, dass Fehler ganz wichtig sind für meine Entwicklung.
- Ich bin wertvoll, weil ich mich auf meine EPAs konzentriere.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

05 Zur Persönlichkeit werden

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich werde zu einer Persönlichkeit.
- Ich mache das Beste aus dem, was ich gerade habe.
- Ich bin bereit, hart zu arbeiten.
- Ich habe Geduld; Misserfolge lassen mich wachsen und größer werden.
- Ich bin hartnäckig, fleißig, diszipliniert, beständig und ausdauernd.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

06 Einfach tun

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich tue es einfach.
- Ich weiß, nichts ist so entscheidend wie das Tun.
- Je früher ich handle, umso leichter wird es mir fallen.
- Ich kann mich zum Handeln motivieren; der beste Moment ist jetzt.
- Ich bin tatkräftig und umsetzungsstark.
- Lieber beginne ich unvollkommen, als perfekt zu zögern.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

07 Umgang mit Stress

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich gehe richtig mit Stress um.
- Ich nutze Stress als positive Kraft und kontrolliere meine Gedanken.
- Ich konzentriere mich möglichst auf eine einzige Sache.
- Ich gebe alle meine Energie und Macht dem Augenblick.
- Ich genieße, was ich jetzt gerade tue.
- Ich bin locker, ich bin Freude, ich bin im Fokus.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

08 Schwierigkeiten meistern

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich lerne Schwierigkeiten zu meistern.
- Ich weiß, das einzige, was ich ändern kann, bin ich selbst.
- Ich bestimme das Ausmaß, in dem mich Schwierigkeiten beeinflussen.
- Jedes „Nein“ ist für mich eine Möglichkeit zu lernen und weiterzugehen.
- Ich werde immer stärker; ich bin voller Stärke und Kraft.
- Ich gebe niemals auf.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

09 Bewährte Systeme übernehmen

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich übernehme bewährte Systeme.
- Ich bin schlau und konzentriere mich auf das, was ich am besten kann.
- Ich bin intelligent, denn ich baue auf dem Erfolg anderer auf.
- Ich bin klug, weise und lerne sehr schnell, denn ich bin bereit zu lernen.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

10 Momentum entwickeln

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich entwickle Momentum.
- Mit Momentum bin ich wie ein Schneeball, der zur Lawine wird.
- Mein Momentum erzeugt Resultate, deswegen erwarte ich Erfolg.
- Ich bin erfolgreich, ich nutze Momentum, ich bin positives Momentum.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

11 Den Traum leben

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich lebe meinen Traum.
- Ich darf werden, was und wer ich sein will; ich schaffe mir eine neuartige Zukunft.
- Tief in mir bin ich bereits die, die ich sein werde.
- Meine Träume und Ziele sind wie ein Magnet, der alles Gute anzieht.
- Ich verwirkliche meine Träume durch Vorstellungskraft.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

12 Auf den Körper achten

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich achte auf meinen Körper.
- Ich bin gesund, vital und voller Energie.
- Ich werde jeden Tag gesünder und effektiver.
- Ich esse bewusst und trinke ausreichend Wasser.
- Ich mache regelmäßig Sport und gönne mir Pausen.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

13 Umgang mit Kritik

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich schüttele unberechtigte Kritik ab.
- An konstruktiver Kritik wachse ich; destruktive Kritik nehme ich nicht persönlich.
- Ich alleine entscheide, ob Kritik mich trifft; niemand hat Macht über mich außer ich selbst.
- Ich bin unaufhaltbar, unerschütterlich und der Erfolg selbst.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

14 110% geben

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich gebe 110%.
- Ich gehe gewohnheitsmäßig die „Extra-Meile“.
- Ich bin die extra Belohnung wert, die ich vom Universum bekomme.
- Nur wenn ich 110% gebe, verbessere ich mich wirklich.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

15 An Problemen wachsen

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich wachse an meinen Problemen.
- Ich bin eine Problemlöserin und verwandle Frustration in Faszination.
- Probleme sind für mich Herausforderungen und Chancen zum Wachstum.
- Ich bin klug, stark und mutig.
- Das Leben bestraft mich nicht, es erzieht mich.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

16 Chefin und Angestellte sein

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich bin Chefin und Angestellte in einer Person.
- Ich bin frei durch Disziplin.
- Ich halte mich an meinen Plan und bin 100% zuverlässig.
- Ich bin leidenschaftlich und ersetze schlechte Gewohnheiten durch gute.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

17 Große Ziele setzen

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich setze mir große Ziele.
- Ich bin ehrgeizig und ziehe an, was ich für meine Ziele brauche.
- Meine Ziele machen mein Leben schöner; ich bin groß und edel.
- Ich bin realistisch, darum tue ich das Unmögliche.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

18 Anderen geben

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich gebe anderen, was sie brauchen.
- Ich bin Liebe; je mehr Liebe ich einsetze, desto schneller erreiche ich Ziele.
- Ich bin verständnisvoll, positiv und gut.
- Ich konzentriere mich auf das Schöne und Gute in anderen.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

19 Fokus auf Ziele

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich konzentriere mich auf meine Ziele.
- Ich bündele meine Energie und bin fokussiert, zielstrebig und konsequent.
- Ich bin die Gestalterin meines Lebens.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

20 Ein produktives Vorbild sein

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich bin ein produktives Vorbild.
- Ich ziehe Menschen an, die sich an mir orientieren.
- Ich schaffe regelmäßig konkrete Ergebnisse.
- Ich führe durch mein Beispiel, nicht durch meine Position.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

21 Schneller Beginn

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich beginne alles Wichtige so schnell wie möglich.
- Ich handle innerhalb von 72 Stunden.
- Ich bin schnell und erledige Unangenehmes sofort.
- Ich bin im Fluss.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

22 Volle Verantwortung übernehmen

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich übernehme volle Verantwortung.
- Ich bin machtvoll; ich gebe anderen nicht die Schuld.
- Ich bin eine Schöpferin und erschaffe mir das Leben, das ich haben will.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

23 Mit Angst umgehen

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich lerne mit Angst umzugehen.
- Ich bin mutig und gehe trotz Angst vorwärts.
- Dankbarkeit lässt meine Angst verschwinden.
- Mein Leben hat einen tieferen Sinn; ich bin voller Hoffnung.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

24 Fokus auf Stärken

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich konzentriere mich auf meine Stärken.
- Ich habe Talente, die keine andere hat; ich bin genial.
- Ich erschaffe aus meinem Leben ein Meisterwerk.
- Ich bin Schönheit, Potential, Dankbarkeit, Glück und Frieden.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

25 Geben und Vergeben

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich gebe und vergebe.
- Ich habe unendlichen Überfluss; ich bin freundlich und mitfühlend.
- Ich wünsche jeder nur das Beste und vergebe mir selbst und anderen.
- Ich bin Liebe.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

26 Kluger Umgang mit Geld

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich gehe klug mit meinem Geld um.
- Ich bin Reichtum, ich bin Wohlstand, ich bin Überfluss.
- Ich habe die Glaubenssätze einer reichen Frau.
- Ich bezahle mich selbst, spare und entwickle finanzielle Intelligenz.
- Geld ist eine positive Kraft; ich bin ein Geldmagnet.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

27 Fundament errichten

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich errichte geduldig mein Fundament.
- Ich bin ausdauernd; alles Große braucht Zeit.
- Ich investiere in das Wachstum meiner Persönlichkeit.
- Ich bin auf dem Weg, Millionärin zu sein.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

28 Mit Vorbildern umgeben

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich umgebe mich mit Vorbildern.
- Ich lerne von erfolgreichen Frauen und lasse mich positiv programmieren.
- Ich bin niemals mit weniger zufrieden, als ich sein kann.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

29 Unzufriedenheit als Kraft

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich akzeptiere Unzufriedenheit als treibende Kraft.
- Dankbarkeit ist mein Schlüssel zum Glück, Unzufriedenheit mein Motor für Wachstum.
- Ich bleibe hungrig, um frei zu sein.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich.“

Meine Reflexion: _____

30 Ein Phönix sein

- Ich bin eine Gewinnerin, denn ich bin ein Phönix.
- Ich akzeptiere keine Ausreden; ich suche Lösungen.
- Ich bin optimistisch, mutig und sehe in jedem Problem eine Chance.
- Ich steige aus jeder Asche neu empor und erreiche die höchsten Gipfel.

MANTRA

„Ich bin gesund, erfolgreich, glücklich und reich – ich bin der Phönix.“

Meine Reflexion: _____

Du bist die Gewinnerin.

Nicht irgendwann. Ab jetzt.

[wowmoman.de](https://www.wowmoman.de)