

Hallo,

kurze Frage an dich:

Du bist weiterhin dabei?

Mache dir auf **keinen Fall Stress**, wenn du nicht ganz jedes Video oder jede Hausaufgabe hinbekommst.

Die Hauptsache ist, dass du so viel mit nimmst, wie möglich.

Vielleicht hast du durch eine der Challenges und Hausaufgaben ja schon einen kleinen Erfolg erzielen können (auch mental)...

Hier sind auf jeden Fall wieder die 3 Schritte für heute:

1. Mail lesen...
2. Erklärungsvideo für die heutige Challenge schauen (*Es ist wieder nur ganz kurz ;)*)...
3. PDF Zusammenfassung lesen und erledigen...

Was ist also nun die Challenge für heute?

Kleine Vorwarnung: Wenn du die Challenge richtig machst, wirst du sicherlich etwas schockiert sein weil du dich wahrscheinlich fragst, was dass alles bringen soll.

Aber: Diese Challenge kann ein absoluter "Gamechanger" (Spielmacher) für dich sein.

Mit dieser Challenge kannst du deine Fortschritte wie eine Rakete nach vorne bringen.

[Hier erfährst du welche zusätzliche Vorgehensweise deinen Erfolg so richtig nach vorne bringt...](#)

Klar, und die nächste Challenge steht natürlich morgen auch auf dem Programm.

Dazu brauchst du nicht mehr als 10-15 Minuten pro Tag! Und soll ich dir etwas verraten?

Du wirst dich anschließend **großartig fühlen**. Dafür lege ich meine Hand ins Feuer!

Heute ist übrigens der Tag, an dem die meisten Leute aufgeben. Und vielleicht hörst du gerade heute auch deinen inneren Schweinehund etwas mehr schreien oder bist unmotiviert weil es nicht richtig vorwärts geht.

Ja, ich weiß. Die Anfangseuphorie der 7 Tage ist jetzt verflogen und für die fünfte Hausaufgabe (Challenge) musst du dich **wirklich motivieren und durchhalten**.

Meine Frage an dich: Willst du wirklich deine Attacken und Störungen kontrollieren und loswerden? Bleibe Bitte am Ball!!

Du möchtest doch auch wieder diese Gefühle haben, wenn du **morgens aufstehst und nicht mehr an die nächste Attacke denken musst und plötzlich vergisst, dass du eventuell eine Attacke erleiden könntest?**

Wenn du mit „*Nein*“ antwortest und lieber aufgibst, dann ist das schade, aber ich möchte

niemanden zu seinem Glück zwingen.

Wenn du aber mit „Ja!“ antwortest, dann schüttel dich einmal, denk an alles, was wir zusammen erreichen können und werden, [klicke auf diesen Link](#) und erledige deine Challenge und Hausaufgabe!

Hier bekommst du meine versprochene Überraschung ([Hier klicken](#)) weil du bis jetzt so gut durchgehalten hast.

Auf geht's!
Dein Marcus

P.S. Ich wollte dich nur noch einmal kurz erinnern, dass ich eine Person auswähle, die unter meinem Facebook Post oder per Nachricht mir verrät (auch gerne per Video), ob der Crashkurs bis jetzt etwas gebracht hat und welche Erfolge sie schon verzeichnen konnte, einen kostenlosen Zugang zur Panik- und Angststörungen besiegen Online Akademie und intensivcoaching im Wert von **698.-** bekommt (lebenslanger Zugang). :-)