

# 10 WEGE

IN EINE  
ERFÜLLTE & BEWUSSTE  
PARTNERSCHAFT

Entdecke die Liebe, die Du verdienst!



# Hallo Du wundervoller Mensch!

Erst einmal HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH an Dich! Du hast Dich zu einem großen Schritt in Deinem Leben entschieden und bist wirklich bereit etwas in Deinem Leben zu verändern! VIELEN DANK für dein Vertrauen, denn ohne Dich wäre all dies nicht möglich.

Viel zu schnell verfallen wir in unseren Beziehungen in den Alltagstrott und vergessen die Dinge, die uns mal zu Beginn der Partnerschaft sehr wichtig waren. Statt Bewunderung und Zuneigung herrscht Streit, Frust und emotionale Distanz. Aber das muss nicht sein.

Ich habe Dir eine Liste mit 10 Wegen zu einer erfüllten Partnerschaft zusammengestellt. Alle diese 10 Dinge sind in der Praxis erprobt und ich wende sie regelmäßig bei meinen Kundinnen und Paaren an. Diese sind begeistert wie leicht sie umzusetzen sind, aber zugleich eine große Wirkung zeigen.

Ich hoffe, dass Dir diese 10 Wege ebenfalls ein guter Wegweiser sind und Dir (und Deinem Partner zu mehr Aha-Momenten, Nähe und Zuneigung verhilft.

Viel Spaß dabei!

## Marina Hiebert

### ABOUT ME

Hi, ich bin Marina, 35 Jahre, glücklich verheiratet mit meinem Seelenpartner und Mama einer wunderschönen Tochter.

Als Single- und Paartherapeutin habe ich in den letzten 11 Jahren bereits über 3000 Menschen dabei geholfen sich von ihren Ängsten zu befreien und das Leben zu führen, wofür sie wirklich hier sind. Das veränderte nicht nur ihr Leben sondern auch die Qualität all ihrer Beziehungen.



# 5 Dinge,

die **Du** für eine erfüllte Beziehung tun kannst.

- 01 Akzeptiere und liebe Dich selbst wie Du bist.**  
So fällt es Dir leichter Deinen Partner zu akzeptieren wie er ist. Wenn Du mit Dir selbst unzufrieden bist, dann kritisierst Du auch Deinen Partner. Das führt zu mehr Streit und Unzufriedenheit. Wenn Du beginnst Dich bedingungslos zu lieben, so wirst Du die Liebe nicht mehr im Außen suchen und Deinem Partner fällt es leichter auch Dich zu lieben.
- 02 Befreie Dich von deinem emotionalen Gepäck.**  
Wie viele Steine voller Enttäuschung und Schmerz trägst Du noch in Dir? Was hast Du übernommen, das nicht Deins ist? Befreie Dich von allem! Sonst schleppst Du sie von Beziehung zu Beziehung und belastest euch damit zusätzlich.
- 03 Lerne Deine Gedanken & Gefühle kennen und diese zu kontrollieren.**  
Mit Deinen Gedanken erschaffst Du alles in Deinem Leben, auch Deine Beziehung. Lerne sie ins Positive zu wandeln. Beginne auch Deine Gefühle zu verstehen, wann diese hochkommen und dass Du Dich regelmäßig von ihnen befreien solltest.
- 04 Tue bewusst mehr für Dich und bringe Deinen Geist Heim.** Nimm Dir regelmäßig Zeit nur für Dich und übe in Meditation. Gerade in der Ruhe kommst Du Dir näher und beginnst Deine Beziehung und Deinen Partner besser zu verstehen. Passende Meditationen:  
<https://www.youtube.com/@mindandlove>
- 05 Finde heraus was Du willst und was Dir wichtig ist.**  
Frage Dich: Wo sehe ich mich in 10 Jahren? Was will ich im Leben erreichen? Was ist für mich der Sinn des Lebens? Was macht mich wirklich glücklich?

**GLÜCK IN DER BEZIEHUNG BEGINNT BEI DIR.**



# 5 Dinge,

die **ihr** für eine erfüllte Beziehung tun könnt.

- 01** **Erweitert eure Partnerlandkarte.**  
Setzt euch jedes Jahr zusammen und verfeinert eure „Partnerlandkarte“. Lernt euch gegenseitig tiefer kennen, denn Bedürfnisse verändern sich jedes Jahr. Fragt euch: Was macht Dir gerade Angst? Was wünschst Du Dir am meisten? Wo siehst Du Dich in 10 Jahren? Bist Du zufrieden mit unserer Partnerschaft? Und traut euch offen und ehrlich miteinander zu sprechen.
- 02** **Pflegt Zuneigung und Bewunderung für den Anderen.**  
Gerade im Alltag verliert die emotionale Nähe an Bedeutung. Erschafft euch Rituale für mehr Nähe: Ein Kuss beim Abschied zur Arbeit oder vor dem Schlafen gehen. Oder nehmt euch für mind. 30 Sekunden in den Arm (erst dann wird das Bindungshormon ausgeschüttet).
- 03** **Lasst euch von dem Anderen beeinflussen.**  
Er hat Lust auf dieses Essen, Du willst aber was anderes? Probiert regelmäßig neue Dinge aus. Ob Hobbys oder beim Essen. Genauso hört euch die Meinung des Anderen an, wenn dieser bei einer wichtigen Angelegenheit mitentscheidet. Bleibt offen füreinander und versucht alle Absichten des Anderen zu verstehen und zu berücksichtigen.
- 04** **Löst eure lösbaren Probleme.**  
Es gibt ewige Probleme und lösbare. Akzeptiert eure ewigen Konflikte, wie dass er Sonntags nicht immer zur Familie will oder sie beim Fußball kein Interesse hat. Respektiert es oder lacht darüber. Eine Beziehung kann auch trotz kleiner Probleme gut funktionieren.
- 05** **Erschafft einen gemeinsamen Sinn.**  
Schaut was wollt ihr vom Leben? Wie stellt ihr euch Liebe vor? Wollt ihr gemeinsam die Welt verbessern oder für Andere etwas Gutes tun? Wie könnt ihr euch gegenseitig bereichern und dem Anderen etwas Gutes tun?

**GLÜCK IN DER BEZIEHUNG BEGINNT BEI DIR.**



DANKE & SCHÖN, DASS DU  
DABEI WARST!

## Ich hoffe Dir haben meine Tools gefallen?

Dann unterstütze mich doch gerne  
auf **Social Media!** Kommentiere, Like,  
Speichere meine Beiträge und  
Videos.



@mindandlove



@mind.and.love\_academy

Wie haben die Methoden bei Dir  
gewirkt, die Schreibaufgaben, haben  
Dir die Inhalte der Videos gefallen?

Schreibe uns gerne ein Testimonial,  
denn Deine persönliche Meinung ist  
uns sehr wichtig!



**Ich wünsche Dir für Deine weitere  
Zukunft ALLES GUTE!  
Deine**

*Marina Hiebert*

# WILLST DU MIT UNS WEITER GEHEN?



## **Möchtest Du noch mehr in die Tiefe gehen?**

**12 Wochen Deep-Love Training.  
Entfalte Dein höchstes Selbst und entdecke die  
Liebe, die Du wirklich verdienst.**

Möchtest Du Wissen wie Du Deine Einzigartigkeit  
noch mehr leben kannst?

Willst Du endlich das glückliche Liebes-Leben  
führen, dass Du schon immer wolltest?

Willst Du wissen wie Du Deinen Seelenpartner in  
Dein Leben ziehen kannst? Dann finde auf all diese  
Fragen eine Antwort unter Gleichgesinnten!

In der Mind & Love Academy. Sichere Dir den  
vergünstigten Preis und einen der wenigen Plätze für  
den Start im April 2023.

## **Willst Du ganz tief gehen, Dich vollkommen heilen und so ein neues Liebesleben beginnen?**

Dann finde mit mir in diesem speziellen Soul Love 1:1  
Mentoring genau das heraus.

Hier erhältst Du einen ganz persönlichen Raum für  
Deine individuelle Lebens- und Liebesstory. Wir  
decken Deine Blockaden, Traumata, Ängste auf und  
transformieren sie in Stärke, tiefes Vertrauen und Du  
erhältst endlich die Liebe, die Du wirklich verdienst!

Ich begleite Dich ganz eng auf Deinem wundervollen  
Weg in die Veränderung. Ich erzähle Dir die echten  
Geheimnisse, wie Du ein neues Liebes-Leben beginnst  
und Deinen Seelenpartner erkennst und in Dein Leben  
ziehst!

**Melde Dich noch heute zu einem kostenlosen Check-  
up Call an!**



**Alle Infos, Terminbuchungen und kostenlose Downloads findest Du  
auf meiner Homepage: [www.mindnhealth.de/mind-love](http://www.mindnhealth.de/mind-love).**