

Baden-Baden, November 2017

Mental-Aktiv-Training und Mentale Fitness

„Anstatt dich zu fragen, wann dein nächster Urlaub kommt, solltest du lieber ein Leben gestalten, dem du nicht entfliehen musst!“

- Seth Godin

Hier weitere Gedanken zum Thema Beziehungen, Spaß und Lebensqualität, eigene Wahrnehmung und Energie:

Beziehungen:

Du bist nicht alleine auf der Welt. Konzentriere dich auch auf die Bedürfnisse anderer Menschen.

Pflege liebevolle Beziehungen. Pflege liebevolle Kontakte. Pflege großartige Beziehungen. Du hast dieses eine Leben. Lebe es mit hoher Qualität. Deine Beziehungen bestimmen die Qualität deines Lebens.

Spaß:

Unternehme (mindestens) einmal im Monat etwas, das dir riesigen Spaß macht. Auch wenn es unvernünftig ist. Wichtig ist: Es macht dir (riesigen) Spaß und es macht dich glücklich und es passt zu den Inhalten unter dem Punkt „Beziehungen“.

Lebensqualität:

Lerne, die Kontrolle über dein Leben zu bekommen und zu behalten.
Steigere so deine Lebensqualität.

Deine Wahrnehmung und deine mentale Stärke :

Wo ist die Mentale Kraft und Stärke? Sie ist in dir. Lerne sie zu nutzen. Wenn Energie und Kraft da ist, muss sie „nur“ freigesetzt werden.

Verändere deine Wahrnehmung und verändere dein Verhalten, dann veränderst du die Welt!

Es kommt auf das an, was du jetzt tust, in diesem Augenblick. Nicht auf morgen kommt es an, nicht auf gestern, und auch nicht auf das Heute, sondern auf das JETZT! Auf DIESEN Augenblick!

Deine Energie:

Lerne deine Energie zu nutzen. Es gibt viele Einflüsse, die deine Energie verändern und positiv oder negativ beeinflussen können.

Einflüsse können den Energiespiegel verändern und bewirken, dass unsere Motivation, unser Gemütszustand und unsere Produktivität abnehmen.

Steuere diese Einflüsse, kontrolliere diese Einflüsse.

Halte Kontakt zu Personen, die positive Dinge für dich und dein Leben beisteuern.

Stelle dich schwierigen Situationen. Und vor allem: Treffe Entscheidungen in schwierigen Situationen.