

KOPFfit

06/2003

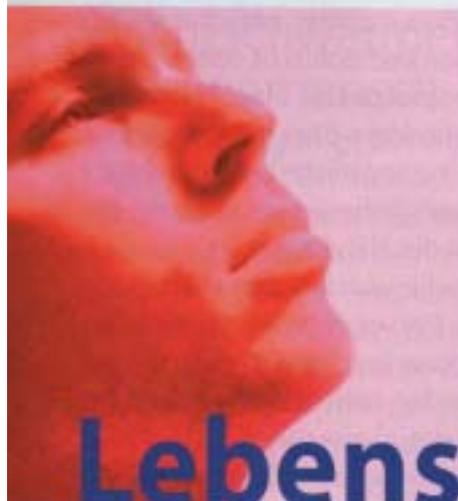
Gehirnjogging & Gedächtnistraining

Das Original

Exklusiv
aus Ihrer
Apotheke!



Diese Ausgabe wurde von Ihrer
Apotheke bezahlt.



Das Leben ist ein Spiel ... in dem es Regeln gibt. Jeder Mensch hat die Möglichkeit die eigene Zukunft aktiv selbst zu gestalten. Erfolgreich wird ein solcher Prozess jedoch nur verlaufen, wenn er alle wichtigen Lebensbereiche berücksichtigt.

Tipps aus allen Lebensbereichen

Martin Geiger *So schnell kann sich Ihr Leben verändern*

Wer nur in einem Bereich alles gibt, wird über kurz oder lang merken, dass die anderen Bereiche ebenfalls ihr Recht fordern. Wer über viele Jahre Raubbau an seinem Körper treibt, braucht sich nicht zu wundern, wenn dieser Bereich ihn irgendwann davon abhält auch in Krisensituationen sein Bestes zu geben. Und wer nie Freundschaften gepflegt hat, hat Sie dann gerade am notwendigsten. Selbstverwirklichung und die nachhaltige Verbesserung der eigenen Lebensqualität stehen in der Wunschliste vieler Menschen ganz vorne. Dazu ist es notwendig die eigenen Erfolgsschritte immer wieder zu überprüfen und eventuell notwendige Korrekturen herbeizuführen. Wer die ernsthafte Entscheidung ge-

troffen hat sich weiter zu entwickeln, kann dies mit nachfolgenden Tipps auch gleich in die Tat umsetzen.

Vitalität & Gesundheit



Achten Sie auf Ihren Körper! Er ist das Instrument zur Verwirklichung Ihrer Gedanken und Ideale. Zudem ist er das erste für Andere sichtbare Zeichen Ihrer Power. Am meisten erreichen Sie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit sowie regelmäßige Bewegung, am besten an frischer Luft. Wenn möglich, rauchen Sie nicht oder wenig und schränken Sie ihren Alko-

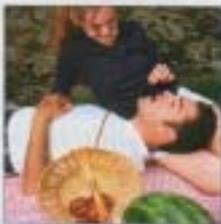
holgenuss ein. Ihre Gesundheit und Ihre Ausstrahlung werden es Ihnen danken! **Tipp:** Die Kombination der lebensnotwendigen Nährstoffe Kohlenhydrate (60 Prozent), Eiweiß (5 Prozent) und Fett (15 Prozent) spielt für Ihre Energieversorgung eine tragende Rolle.

Beruf & Karriere



Auch erfolgreiche Menschen haben immer wieder gute Vorsätze. Was unterscheidet denn nun die Erfolgreichen von den weniger Erfolgreichen? Es ist einzig und alleine das Handeln: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! **Tipp:** Verwandeln Sie Ihre guten Vorsätze zuerst in klar umrissene Ziele. Und dann handeln Sie und zwar innerhalb von 72 Stunden. Damit haben Sie eine Wahrscheinlichkeit von 99:1 dieses Ziel auch zu erreichen!

Kontakte und Beziehungen



Verbringen Sie genug Zeit mit Ihrem Partner? Verbringen Sie genug Zeit mit Ihren Kindern? Und...verbringen Sie genug

Zeit mit sich? Wenn Sie daran berechnete Zweifel haben machen, Sie zusätzlich noch folgenden Test: Schreiben Sie eine Liste aller Aktivitäten der ver-

gangenen Woche und überprüfen Sie, wie viel Zeit Sie tatsächlich mit Ihren Kindern, Ihrem Partner und mit sich und Ihren Interessen verbracht haben. Danach sollten Sie einige Veränderungen vornehmen. Schenken Sie Zeit, wem auch immer - es lohnt sich! **Tipp:** Versuchen Sie, ihren Nachwuchs in bisher noch nicht genutzte Aktivitäten zu integrieren und versuchen Sie, Zeit, die sie generell mit anderen Menschen verbringen intensiver und viel-schichtiger zu nutzen!

Finanzen & Vermögen



Nicht durch das, was wir verdienen, werden wir reich, sondern durch das, was wir behalten! Trotzdem ist das Wort

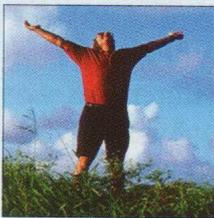
"Sparen" die Bezeichnung für einen Vorgang, der keine besonders hohe Motivation in uns auslöst. Wir assoziieren ihn mit Einschränkung und Verzicht. Versuchen Sie doch mal diese Bezeichnung mit "sich selbst bezahlen" zu ersetzen. Und sehen Sie es auch so. Denn wenn Sie sich und ihre Arbeit nicht würdigen, wer soll es dann tun? **Tipp:** Bezahlen Sie sich selbst zuerst und legen Sie gleich zum Monatsanfang einen festen Betrag auf die hohe Kante. Warten Sie nicht bis zum Monatsende, denn meistens ist da nicht mehr viel übrig! ▶

Persönlichkeit & Wachstum



Ein erfolgreicher Mensch zeichnet sich durch die Bereitschaft aus unentwegt dazu zu lernen. Er entwickelt sich permanent weiter, um dadurch die Fähigkeit zu erhalten den Weg nach oben gezielt zu beschreiten. **Tipp:** Besuchen Sie Seminare, die Ihr Interesse wecken, lesen Sie Bücher und Zeitschriften und halten Sie Augen und Ohren offen - Sie profitieren in allen Bereichen davon!

Freizeit & Lebensfreude



Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl echter Begeisterung? Ein Gefühl, das Sie fast zerspringen lässt, ein Gefühl, das nach außen drängt, Sie beflügelt und Ihre Umgebung mitreißt? Ohne diese Begeisterung können Sie noch so viele Erfolgsregeln beachten und sogar beherrschen - Sie werden niemals Ihre Ziele verwirklichen. Alle erfolgreichen Menschen waren zu jeder Zeit von sich, ihrer Tätigkeit, ihren Zukunftsaussichten, ihren Zielen und ihren Ideen begeistert. **Tipp:** Definieren Sie, wofür Sie sich in Ihrem Leben richtig begeistern können und halten Sie die Erinnerung an dieses Gefühl so lebendig, dass Sie es

auch in anderen Situationen jederzeit aktivieren können.

Weitere Informationen erhalten Sie von Martin Geiger, Step Up! Coaching & Consulting, Winnipeg Avenue 112, 77836 Rheinmünster, Telefon 07229 / 66 10 78, Fax 07229/ 66 10 79, eMail info@obenistbesser.de, www.obenistbesser.de



Martin Geiger hat sich seit mehr als 10 Jahren der Verpflichtung verschrieben seinen Klienten dabei zu helfen, unmittelbare Ergebnisse zu erzielen und so ihre Ziele schneller zu erreichen! Dank der von ihm entwickelten LiSA-Methode, zur sofortigen Umsetzung erlernter Inhalte, erhält man die Fähigkeit messbare Resultate zu erzielen und so seine Lebensqualität unmittelbar zu verbessern.

MM-PR