

TAKTIKEN FÜR PERSÖNLICHE GRÖSSE

BY ALO IBRAHIM



ERST MACHEN WIR UNSERE GEWOHNHEITEN, DANN
MACHEN UNS UNSERE GEWOHNHEITEN.

- 1** Checken Sie morgens nicht als erstes Emails oder Soziale Medien. Nutzen Sie Ihre tadellose **erste Stunde des Tages** für die entschiedensten Projekte und Arbeiten.
- 2** Bringen Sie sich in einen **optimalen Zustand**. Durch Primen, Meditation, HRV-Training, Power Pose, Atmung, etc. mehrmals am Tag, um Klarheit und Präsenz zu schaffen, Ihre Konzentration und Ihren Fokus zu stärken und entfesseln Ihre physische und mentale Energie.
- 3** Üben Sie sich in **Dankbarkeit** und vergeben jenen, denen Sie noch nicht vergeben haben. Dies ist ein Geschenk an sich selbst. Es ist schwer einen Berg zu besteigen, wenn man jemand auf seinem Rücken trägt.
- 4** Je größer Ihr Traum, umso wichtiger Ihr **Umfeld und Ihre Einstellungen dazu**.
- 5** Gehen Sie mindestens einmal am Tag **raus in die Natur**: Wald, Park, etc.
- 6** Seien Sie **nicht so hart zu sich selbst**. Seien Sie Mensch. Wir alle haben unsere Gaben und Schwächen. Unsere Hoffnungen und Ängste. Sie und ich sind unfertige Entwicklungen. Zelebrieren Sie wer Sie geworden sind. Und schätzen Sie die Entwicklungen, die Sie gemacht haben anstatt Perfektion zu einzufordern.
- 7** **Planen Sie jeden Sonntagmorgen** intim und detailliert Ihre Woche - das entledigt Sie davor jeden Tag mehrfache Entscheidungen treffen zu müssen. Dies setzt wiederum Energie und Fokus frei um die Prioritäten und entscheidende Dinge herausragend erledigen zu können.
- 8** Lassen Sie die **Beziehungen** los, welche Ihnen Energie und Freude rauben.
- 9** Beachten und trainieren Sie Ihre **Atmung** morgens und abends als auch über den Tag.

- 10** **Reisen** Sie mehr. Hier entstehen die meisten genialen Ideen und Sie erfahren die glücklichsten Momente.



- 11** **Trinken** Sie genug Wasser, Zitronenwasser, Tees etc.
- 12** Bleiben Sie **authentisch** und geben Sie nicht zu viel Persönliches online Preis.
- 13** **Trainieren** und bewegen Sie sich regelmäßig.
- 14** Geben Sie sich ausreichend **Schlaf**.
- 15** Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Schmerz und Unangenehmes Ihrem **Wachstum** dient. Gehen Sie ins Unangenehme. Ihre Rückschläge haben Ihren Charakter gestärkt. Ihr Herzschmerz hat Ihnen zu mehr Empathie verholfen. Werden Sie Ressentiments los. Vertrauen Sie dem Leben.

- 16** **Träumen.** Gehen Sie an Orte, wo Sie keine Geräte dabei haben die Sie ablenken könnten. Planen Sie Zeitblöcke in der Woche um herausragendes zu schaffen.
- 17** Massagen. Saunieren. **Lassen Sie es sich gut gehen.** Massagen sind perfekt dafür.
- 18** Respektieren und nutzen Sie Ihre **Zeit**. Damit Sie sich Ihre Zeit zu Eigen machen können, sie für sich optimal nutzen und die richtige Einstellung, Routinen, Systeme und Lebensstruktur zu etablieren, um den besten Nutzen jeden Tag zu haben.
- 19** Schützen Sie Ihre **Willenskraft**. Zwei der wertvollsten Leistungsvermögen die Sie haben sind Ihre Selbstdisziplin und Ihre Energie, sprich Ihre Willenskraft. Sie können brillante Ambitionen, sensationelle Missionen, außergewöhnliche Talente haben. Aber ohne die Fähigkeit diese ausführen zu können und in tägliche Ergebnisse umzusetzen, wird nichts passieren. Ohne regelmäßige Erholung führt Spitzenleistung zu Erschöpfung und Aufzehrung.
- 20** Seien Sie regelmäßig allein. **Einsamkeit** ist, dort wo Sie an Größe erinnert und ihrer bewusst werden. Planungen vergegenwärtigen. Schreiben und Reflektieren. Üben. Lernen. Wiederholen.



SAGEN SIE "JA" ZU IHREM POTENTIAL

WWW.WETHRIVE.DE

+49 160 97070975
INFO@WETHRIVE.DE

WeTHRIVE
sophisticated awareness

Seit über 20 Jahre, befasse ich mich mit menschlicher Optimierung in Psychologie, Physiologie und Bildung, sowie mit den allgemeinen Verständnis unserer Welt.

Mein Anliegen ist unser menschliches Potential auf eine neue Ebene zu befördern und unsere herausragende Genialität als neuen Standard, durch die Befreiung unserer Limitierungen, zu setzen. Ich liebe es Menschen zu helfen, ihr Leben zu optimieren, sich aus ihren Begrenzungen zu befreien, gleichzeitig lerne ich täglich selbst dazu, verkörpere und unterrichte die Grundlagen von exzellentem Leben - integriere alte Weisheiten mit modernster Wissenschaft und gesunden Menschenverstand, Tugend, Genialität und Spaß am Praktizieren und Gedeihen.

Erfahren Sie mehr und machen den nächsten Schritt in Ihrem Leben zu Ihrem höchsten Selbst.

Sie brauchen nicht ebenfalls Ihre wertvolle Zeit zu verschwenden, all diese Versuche zu machen und auf all diese Meinungen und Marketingtrends eingehen. Ich werde Ihnen ehrlich und individuell angepasst, nur die besten Geheimnisse und Fähigkeiten vermitteln. Es gibt kein anderes vergleichbares Angebot auf der Welt... nichts weniger als Ihre Exzellenz, Ihre Ergebnisse und Ihre Zufriedenheit sind das Maß meiner Leistung und mein Bestreben.

Es wird Sie VIEL mehr kosten, diese Möglichkeit nicht anzunehmen und ich möchte Sie ernsthaft unterstützen wenn Sie bereit sind, sich selbst auf eine signifikant andere Ebene zu heben.

Falls Sie in kürzester Zeit wirklich erstaunliches erreichen wollen... Sichern Sie sich mit dem GameChanger Coaching oder gleich das Exzellenz Coaching einen der sehr limitierten Plätze, bevor Sie wieder für die nächsten Monate vergeben werden.

Mit Respekt und Wertschätzung,
Alo