

DAS FUNDAMENT DER SELBSTOPTIMIERUNG

BY ALO IBRAHIM

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

10 PUNKTE FÜR EINE GESUNDE SELBSTOPTIMIERUNG

- 1 Gesunde Ernährung** (Energie und Gesundheit)
- 2 Entwerten von „automatisierten negativen Gedanken“ (Selbst-Kommunikation)** (negative Selbstgespräche, Selbsteinreden beschränken Ihre Fähigkeiten)
- 3 Physisches Training** (Bewegung stimuliert Ihr Nervensystem, Ihr Gehirn und schüttet Glückshormone und antreibende Hormone aus, ist gut für Ihr Herz, stabilisiert und hält den ganzen Apparat fit)
- 4 Gehirn Nahrung** (für verbesserte kognitive Fähigkeiten, Fokus, Konzentration, Prozessabläufe, Präsenz, etc.)
- 5 Positive und fördernde Bezugsgruppe** (inspirierend, ermutigend, konstruktive Kritik, herausfordernd - Sie sind und werden der Durchschnitt Ihrer 5 Menschen mit denen Sie am meisten Zeit verbringen)
- 6 Saubere Umgebung** (unsere externe Welt ist eine Reflexion unserer inneren Welt)
- 7 Gesunder Schlaf** (es gibt für unsere kognitive und körperliche Power nichts Wichtigeres: Muskelwachstum und Reparatur, Kurz- zu Langzeitgedächtnis Konsolidierung)
- 8 Neues Lernen** (es gibt nichts was Ihr Gehirn aktiver und fitter hält)
- 9 Stress Management** (Stress verursacht Cortisol, Adrenaline, etc. Was gut für einen Kampf und Notsituationen ist, aber sehr kontraproduktiv für präsenze, gefasste, ruhige Denkprozesse, qualitative Entscheidungsfindung, Lernen, etc.)
- 10 Energie Management** (Routinen und Gewohnheiten, Planung, Meditation, Reflektion / Journalisieren, Atmung, Dankbarkeit, etc.)

DISZIPLIN = FREIHEIT

Wenn Sie sich selbst nicht dazu bringen, die Dinge zu machen die Sie machen wollen und müssen, um Ihre gewünschten Ziele zu erreichen wie richtig zu essen, zu trainieren, sich in Dankbarkeit und Selbstreflektion zu üben, Liebe zu geben, zu Lesen und Neues zu Lernen, immer wieder aus der Komfortzone zu gehen, etc. Leben Sie in einem Gefängnis - was der Unterschied zu Freiheit ist.

TECHNOLOGIE PROGRAMMIERT UNSER GEHIRN NEU UND MACHT UNS ABGELENKTER UND UNAUFMERKSAMER.

Wie können wir Grenzen, Routinen und Gewohnheiten etablieren (= Freiheit) um uns selbst vor digitaler Ablenkung zu schützen? >> durch SELBSTFÜRSORGE.

- Nicht aus dem Überlebensinstinkt = Alles zu töten oder wegzurennen vor was einem Angst macht, alles zu fressen um ja nicht zu verhungern und mit jedem zu schlafen um sich fortzupflanzen - denn das ist die Basis unserer Biologie, das ist unser Hauptbetriebssystem, welches unbewusst abläuft und ist somit der Hauptgrund warum wir unseren Fokus verlieren. Umso mehr Sie sich dem bewusst werden, es verstehen und die Trigger wahrnehmen, desto mehr werden Sie sich fokussieren und bewusst beeinflussen können.

Selbstliebe ist nicht egoistisch oder selbstsüchtig.



Denn Klarheit ist der Schlüssel.

Klarheit von dem was wir wollen in unserem Leben und um unser Potential zu entfalten.

WENN SIE ES SICH NICHT SELBST GEBEN, MACHT ES KEIN ANDERER!

Machen Sie sich selbst das Geschenk, aktivieren Sie Ihr volles Potential und geben Ihrer individuellen Genialität Ausdruck.

DISZIPLIN = FREIHEIT

Sich 10 Minuten hier und da zu sparen kann großartig sein, ist hier aber nicht das Ziel und der Ansatz da es Sie nirgendwo hinbringt.



WIR ALLE HABEN 24 STUNDEN PRO TAG.

Wenn Sie ernsthafte Veränderungen machen wollen, wie mehr zu lesen und Neues zu lernen, neue Ideen zu verfolgen, ein neues (neben) Geschäft zu beginnen, in Form zu kommen, sich gesund zu ernähren, mehr Zeit mit seinen Kindern, Partner, Familie oder mit sich selbst zu verbringen ist die Frage:

- Sollte diese Aktivität überhaupt gemacht werden und wenn nicht, wie kann ich sie mit etwas Bedeutungsvollerem und Wichtigerem ersetzen?
- Wie verbringe ich meine Zeit? Wenn Sie mehr Zeit für etwas haben wollen, muss diese irgendwoher kommen. Diese Informationen und Tatsachen bleiben meistens nur unklare Gedanken wie: „Ich schiebe diese Zeit irgendwo ein und kümmere mich später darum“. Das passiert wenn überhaupt nur an einigen Tagen bevor einen der Terminkalender zu übernehmen erscheint und das Ziel aus den Augen verloren und ganz nach hinten verschoben wird.

Identifizieren Sie Ihre „**Nicht-Verhandelbaren**“ festen Zeiten - z.B. Schlaf, Essen, Hygiene/anziehen, Arbeitszeiten, Routinen wie (Meditation, Training, Journalisieren, Neues Lernen, Wochen-Tagesplanung, soziales Leben und Familie, Hobbies, etc.).

Identifizierten Sie Ihre **freie Zeit**.

Ihr Action-Plan.

Nehmen Sie sich immer nur eine neue Gewohnheit oder Aktivität nacheinander nachdem Sie sie eingepflegt haben (über mindestens 66 Tage).

66-90 Tage



SAGEN SIE "JA" ZU IHREM POTENTIAL

WWW.WETHRIVE.DE
BERLIN, DEUTSCHLAND

+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 dem 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