

**Arbeitsbogen: Wie Sie das Geheimnis der richtigen Anspannung und Regeneration für maximalen Businesserfolg für sich einsetzen.**

**1) Was können Sie morgens tun, damit Sie physisch, emotional und mental stark in den Tag starten können (Eiweißdrink, Bio Obst und Gemüse, Kraft- und Intervalltraining, Meditation und Lesen)?**

**2) Welche Tätigkeiten sind die wichtigsten für Sie in Ihrem Business, die Sie in den ersten 2,5 Stunden angehen werden (für gewöhnlich sind das Marketing, Produkterstellung und Contenterstellung)?**

**3) Mit welchen Unterbrechungsattentäter kämpfen Sie täglich?**

- a)
- b)
- c)
- d)

**... und wie werden Sie diese nun von vornherein ausschalten?**

- a)
- b)
- c)
- d)

**4) Welche Sportart, in der Sie Intervalltraining praktizieren können, fällt Ihnen leicht? (Stepper / Schwimmen /Laufen)**

**5) Wann genau werden Sie täglich Ihren Sport treiben (abends oder morgens)?**

**6) Was werden Sie unternehmen, um Meditation zu lernen (Yoga-Kurs oder Meditations-CD`s)?**

**7) Was werden Sie wo einkaufen, um Ihren Körper gesund und in möglichst roher Form zu ernähren?**

**8) Welcher Tag in der Woche ist Ihr Arbeitsverbotstag, den Sie für totale Regeneration nutzen?**

**9) Zu welcher Uhrzeit werden Sie täglich 5 Minuten aufräumen oder unnötige Gegenstände aus Ihrer Umgebung entfernen (Energiefresser)?**

**10) In welchen Zeitraum werden Sie Ihre Multitaskingaufgaben legen?**

**To do: Machen Sie aus Ihren obigen Antworten Ihre „10 Gebote“. Hängen Sie diese überall auf und praktizieren Sie diese täglich!**

**Wenn Sie das umsetzen, was Sie in diesem Arbeitsbogen gelernt haben, sind Sie auf dem schnellstmöglichen Weg zum Erfolg – egal ob privat oder beruflich.**

Tools:

Meditation CDs: [www.immrama.org](http://www.immrama.org)

Countdowntimer bei Google suchen und installieren

Mahlzeiteratz: [www.organicfoodbar.de](http://www.organicfoodbar.de)