

Das Geheimnis des erfolgreichsten Komikers der Welt

Und wie es Dir hilft, Deine Ziele
nachhaltig zu erreichen
und zwar viel leichter als Du denkst

Aber nicht nur dieser Komiker ist mit
dieser Methode berühmt
und
sehr reich geworden,

sondern auch viele andere
Menschen, wie z.B. ...

Mit 45 Jahren schaffte er 1000 Liegestütze und 1000 Klimmzüge in 86 Minuten. Seinen 60. Geburtstag feierte er, indem er mit Handschellen gefesselt von der Insel Alcatraz in der Bucht von San Francisco zurück zum Festland schwamm und dabei ein 1000-Pfund-Boot zog.

Und über den eigenen Tod sagte er, er könne nicht sterben, weil das sein Image ruinieren würde.

Mit 45 Jahren schaffte er 1000 Liegestütze und 1000 Klimmzüge in 86 Minuten. Seinen 60. Geburtstag feierte er, indem er mit Handschellen gefesselt von der Insel Alcatraz in der Bucht von San Francisco zurück zum Festland schwamm und dabei ein 1000-Pfund-Boot zog. Und über den eigenen Tod sagte er, er könne nicht sterben, weil das sein Image ruinieren würde.

Jack LaLanne

Begründer der Fitness-Welle in den USA

2011 gestorben mit 96 Jahren

Was haben diese Menschen
anders gemacht?

Waren es beim Komiker

- seine Kreativität?
- sein Humor?

Waren es beim Fitness-Guru

- seine Ernährung?
- seine Trainings-Techniken?
- seine Gene?

Das wichtigste Element bleibt
für die allermeisten Menschen
ein Geheimnis,
obwohl es so nah liegt ...

Es ist das, was Du

regelmäßig

denkst

und

tust

Es sind Deine

Gewohnheiten & Momentum

die Du aufbaust

Heute erfährst Du

- Wie Du mit dieser Methode eine neue Gewohnheit mühelos aufbaust
- und wie Du es schaffst, nachhaltig dabei zu bleiben
 - wie Du selbst dann dranbleibst, wenn etwas dazwischen kommt
- und wie Du auch nach einer längeren Pause wieder neu durchstarten kannst

Und ich verrate Dir
sogar noch eine Variante
dieser Methode,
die sich ebenfalls sehr bewährt haben

Selbstdisziplin
ist ein
Mythos

Selbstdisziplin ist wie ein Muskel,

wir können ihn trainieren,
ihn mit geeigneten Nährstoffen versorgen,
ihm Erholungspausen gönnen

Selbstdisziplin
wir brauchen sie

zum Aufbau
einer neuen Gewohnheit

Zum Aufbau, des Momentums

Die Jerry Seinfeld Strategie

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	1

152.-181. Tag
19/20 Arbeitstage

Juni 2014

8.6. Pfingstsonntag
9.6. Pfingstmontag

19.6. Fronleichnam
(BW, BY, HE, NRW, RP, SL, SN, TH teilweise)

21.6. Sommeranfang
23.6. Nationalfeiertag (Luxemburg)
27.6. Siebenschläfer

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
23	2	3	4	5	6	7	8 *
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

* 22. Woche

Was tun, wenn ein Tag „ausfällt“?

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31	1	2	3	4	5	6	7
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

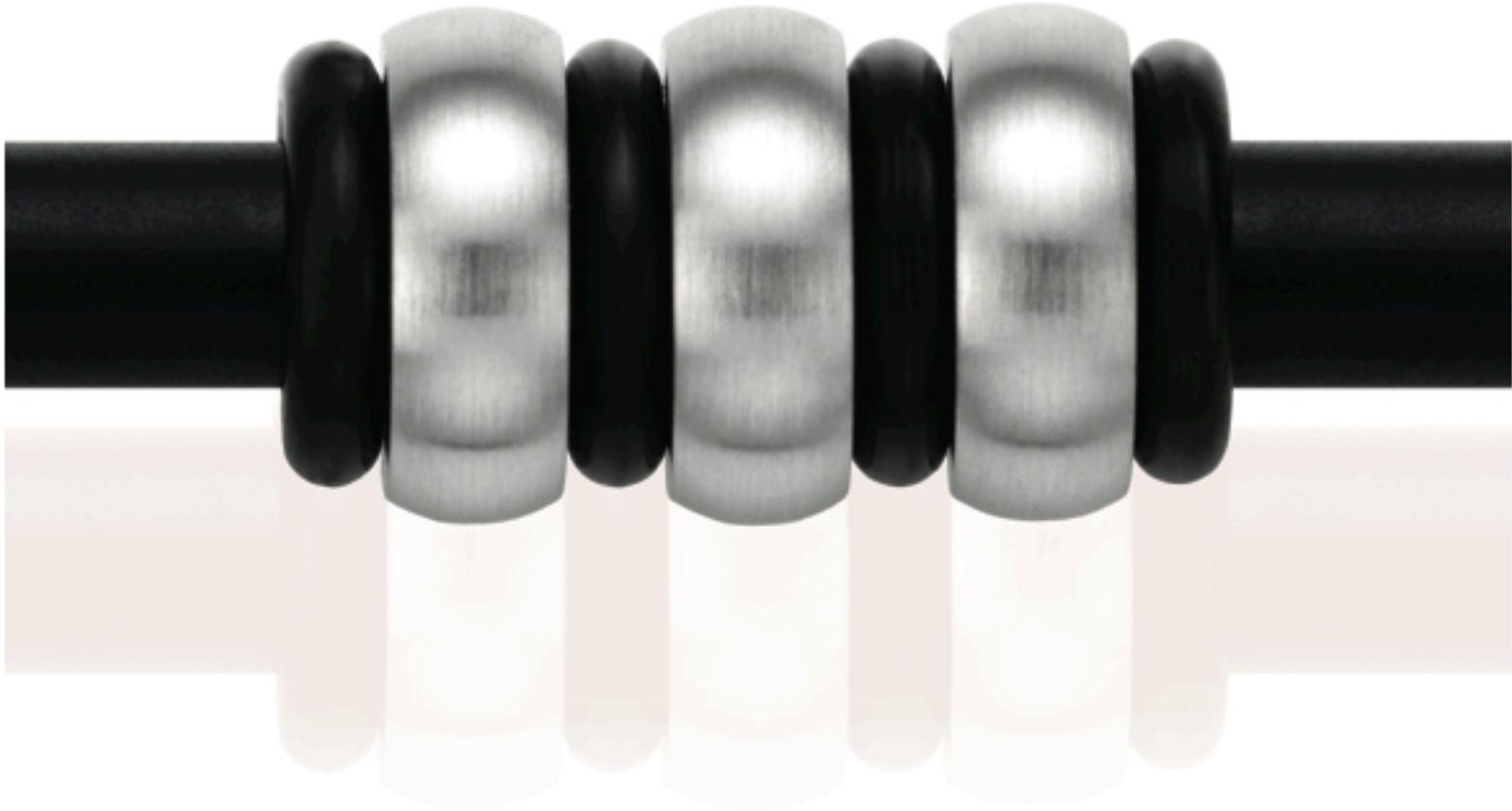
Die Seinfeld-Strategie

- Nimm einen Wandkalender, hänge ihn so, dass Du ihn immer im Blick hast
 - Nimm einen großen Filzstift
- Male ein X für jeden Tag, an dem Du an Deiner Gewohnheit drangeblieben bist
 - Die Kette wird mit jedem Tag länger
 - Unterbrich die Kette nicht!!!

















Natürlich gibt es auch
Apps ...

dazu in einem
extra Webinar mehr ...

Unterbrechungen
sind kein Problem

Entscheidend ist,
wie Du damit
umgehst!

Lass Deine Gewohnheit
(Training, ...) nicht
zweimal in Folge
ausfallen!!!

Bleib dran,
und wenn es
nur 5 Minuten

(Schreiben, Joggen, Krafttraining, ...)

sind

Und wenn Du doch
einmal raus bist ...
???

Starte neu!
Baue die Gewohnheit
erneut auf!
Es lohnt sich!!!

Was tut Du jetzt,
nach diesem
Webinar?

Woran wirst Du
merken, wenn Du einen
Schritt vorangekommen
bist?