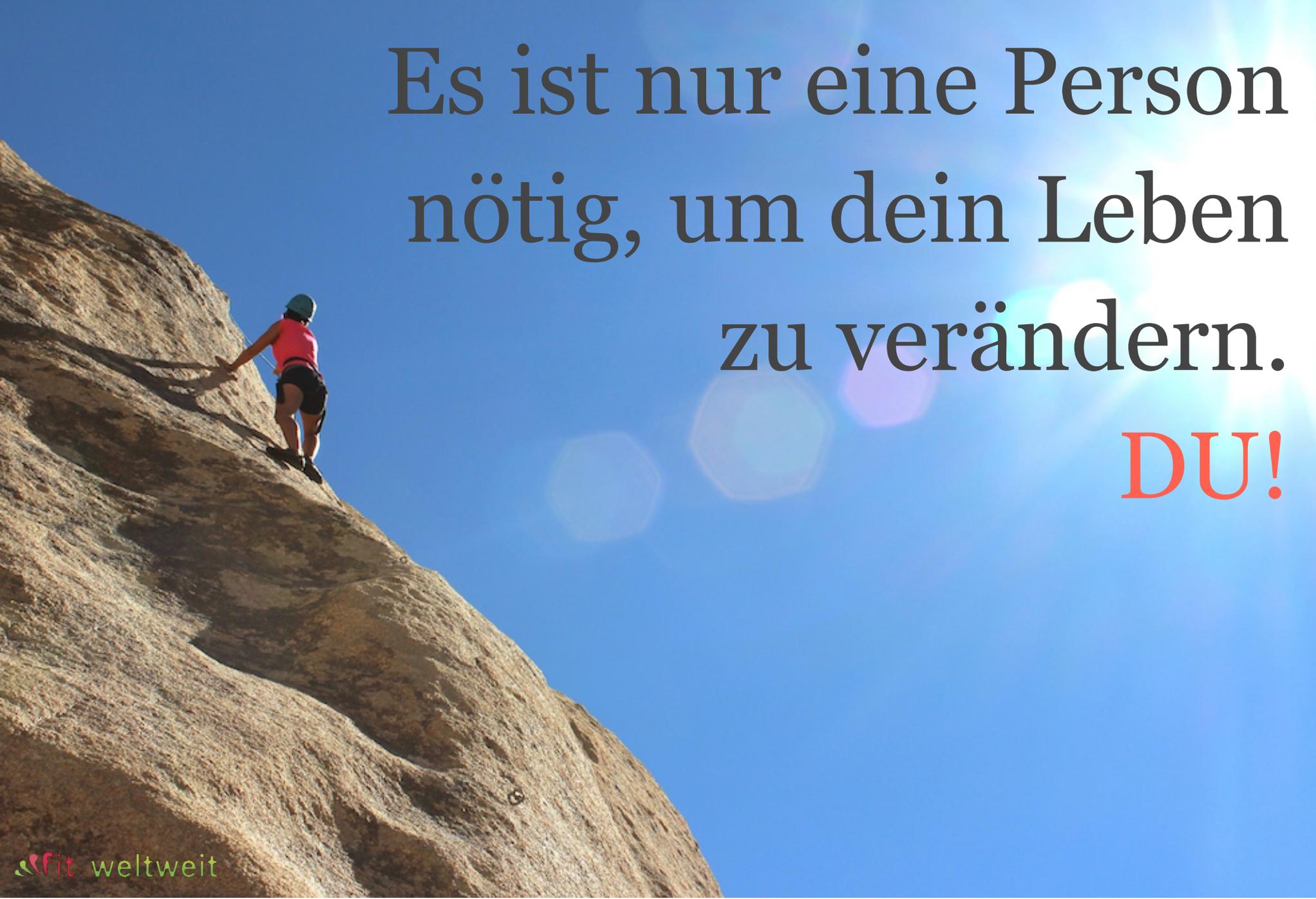




101 TIPPS FÜR EIN BESSERES LEBEN

CATHARINA ZEISE



Es ist nur eine Person
nötig, um dein Leben
zu verändern.
DU!

fit weltweit

Bild: Pixabay

101 TIPPS

FÜR EIN BESSERES LEBEN

Für mich sind diese 101 Punkte die Anleitung zum Glücklichen und zum Erfolg. Lese sie bewusst durch. Integriere nach und nach jeden einzelnen von ihnen in dein Leben und du wirst merken, dass du mit jedem weiteren Punkt dieser Liste dein Leben mehr lieben und schätzen wirst. Deine Wünsche werden zur Wirklichkeit.

Möchtest du die Liste ergänzen? Send mir deine Punkte gerne an catharina@fit-weltweit.de

Tipp: Lese diese Liste 1x/Tag und verinnerliche sie.

1. Sei ein Optimist und Idealist
2. Achte auf dein Äußeres
3. Mache jemandem ein Kompliment
4. Spare 10% deines Einkommens
5. Spende regelmäßig
6. Mache Kraftsport
7. Stehe früh auf
8. Habe ein Morgen- & Abendritual
9. Lasse die Vergangenheit los
10. Meditiere 20 Minuten täglich
11. Scheiß' drauf, was andere über dich denken
12. Sei kein Sturkopf

13. Finde deine Leidenschaft
14. Existiere nicht nur - **LEBE**
15. Sei ehrlich zu dir selber
16. Sei fleißig und nicht faul
17. Kreiere deine Lebensvision
18. Bilde dich täglich weiter - lese
19. Fange an mit Laufen
20. Schließe dich einer Mission an
21. Unterstütze und helfe anderen
22. Lerne Schach zu spielen
23. Sei dein Gegner, fordere dich heraus
24. Überwinde deine Ängste
25. Riskiere etwas
26. Nehme dir computerfreie Zeit
27. Sei besonders und außergewöhnlich
28. Lerne „Nein“ zu sagen
29. Werde selbstbewusster
30. Entscheide dich für die positivere Sichtweise
31. Lerne aufrichtig zuzuhören
32. Sei immer 100% anwesend
33. Tue nur Dinge, die dich sofort mitreißen
34. Sei ein Adler - keine Ente
(sei ein Anführer - kein Anhänger)
35. Verlerne nie ein Kind zu sein
36. Versuche von jedem etwas zu lernen
37. Sei ein echter Freund
38. Trinke ausreichend Wasser
39. Minimiere Junkfood
40. Iss langsamer und kaue oft
41. Lerne eine neue Sprache
42. Schlafe ausreichend
43. Checke deine Emails nur 1x/Tag
44. Räume dein Postfach auf
45. Halte deinen Arbeitsplatz klar und sauber
46. Lerne ein Instrument zu spielen
47. Bereise andere Länder
48. Schätze Misserfolg als etwas Gutes
49. Hole dir Feedback von anderen
50. Sei kein Besserwisser
51. Betreibe Single-Tasking anstatt Multi-Tasking
52. Der erste Eindruck zählt - achte auf deinen
53. Führe eine To-Do-Liste
54. Schreibe ein Erfolgsjournal
55. Habe ein Notizbuch bei dir
56. Hilf anderen und Schwächeren
57. Umgib dich mit positiven Menschen
58. Habe Vorbilder und Mentoren
59. Halte dich fern von negativen Menschen
60. Lasse dich nicht sozial konditionieren
61. Feiere die Erfolge anderer
62. Schätze dein Leben und das was du hast
63. Atme tief und entspannt
64. Verbringe ruhige Zeit in der Natur
65. Sei fokussiert und hinterfrage dein Tun
66. Reduziere die Zeit in sozialen Netzwerken
67. Mache dir keine Sorgen
68. Verbringe Zeit mit deiner Familie
69. Brich negative Gewohnheiten
70. Schaffe deinen Fernseher ab
71. Lerne Reden und zu präsentieren
72. Werde zu einer interessanten Persönlichkeit
73. Sei ein Vorbild
74. Kontrolliere deine Emotionen
75. Nutze Fahrrad und Füße, anstatt Auto
76. Besuche Seminare und Workshops
77. Korrigiere deine limitierenden Glaubenssätze
78. Miste deine Wohnung aus
79. Verschenke unnötige Gegenstände
80. Lege dein Smartphone oft beiseite
81. Sei deine Inspiration und eigener Motivator
82. Kämpfe für das, was richtig und wichtig ist
83. Sei stolz auf deine Nicht-Perfektion
84. Erwarte nichts von anderen
85. Halte deine Versprechen ein
86. Merke dir die Namen von den Menschen, mit denen du dich triffst
87. Ziehe keine voreiligen Schlüsse
88. Nimm nichts persönlich
89. Wende überall das Pareto-Prinzip an
90. Arbeite nach der Pomodoro-Technik
91. Kündige deinen Job, wenn du ihn hasst
92. Lebe im **JETZT**
93. Triff Entscheidungen
94. Starte ein Projekt
95. Verlasse deine Komfortzone
96. Mache das, was nötig ist!
97. Mache eine Pause
98. Lege dir eine Lebensvision zu
99. Zögere nicht - TU ES!
100. Gebe niemals auf
- 101. Sei der Autor deines Lebens!**