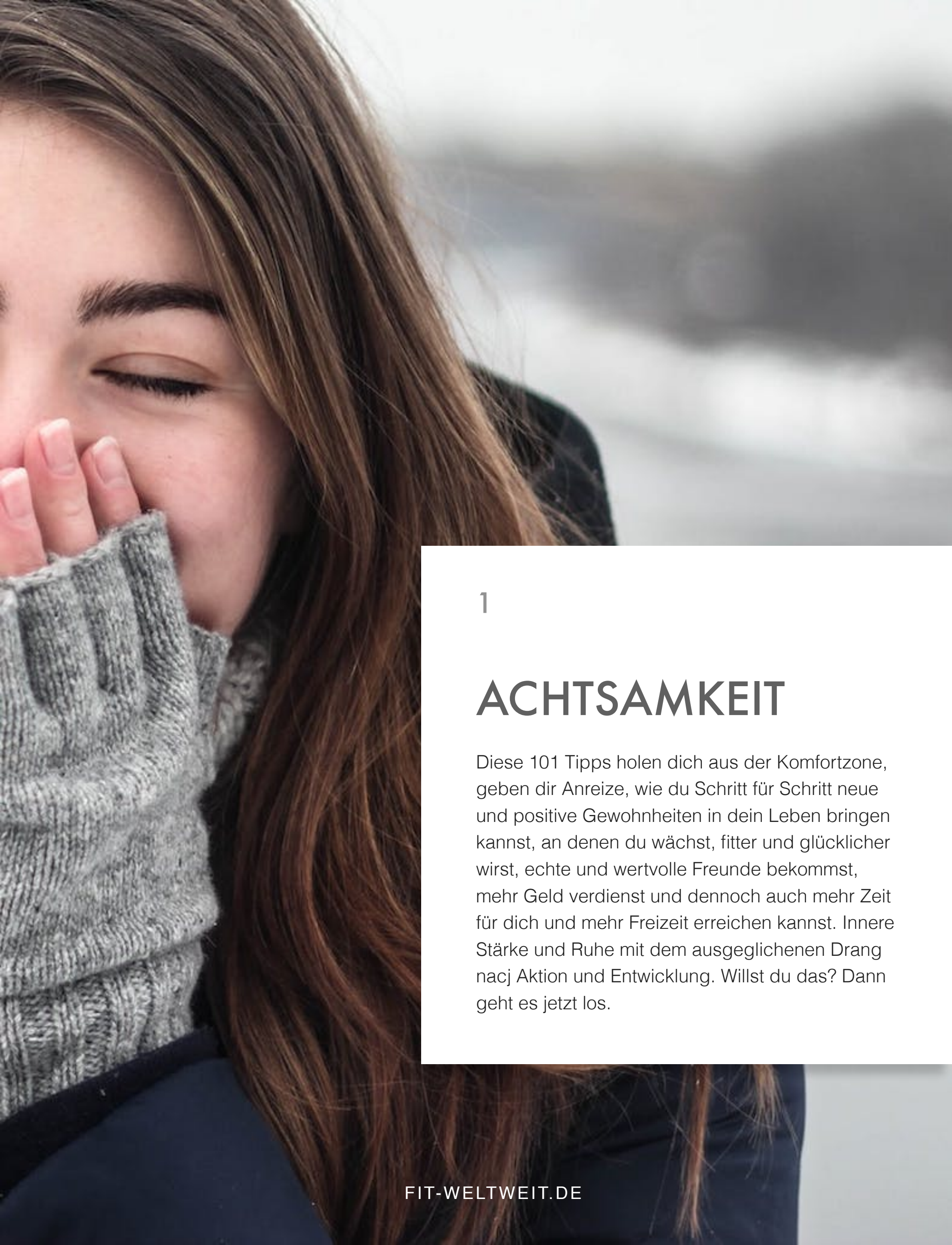


# 101 TIPPS FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

CATHARINA ZEISE • FIT-WELTWEIT.DE





1

## ACHTSAMKEIT

Diese 101 Tipps holen dich aus der Komfortzone, geben dir Anreize, wie du Schritt für Schritt neue und positive Gewohnheiten in dein Leben bringen kannst, an denen du wächst, fitter und glücklicher wirst, echte und wertvolle Freunde bekommst, mehr Geld verdienst und dennoch auch mehr Zeit für dich und mehr Freizeit erreichen kannst. Innere Stärke und Ruhe mit dem ausgeglichenen Drang nach Aktion und Entwicklung. Willst du das? Dann geht es jetzt los.





## TIPP:

LESE DIESE LISTE  
1 X AM TAG

UND  
VERINNERLICHE  
SIE.

WENDE JEDEN  
TAG EINEN  
NEUEN TIPPS AN

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 ([Muskelaufbau Tipps](#))
7. Stehe früh auf
8. Habe ein Morgen- und ein Abendritual ([Abendroutine](#))



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 ([Läufer Gadges](#))
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 ([50 Tipps](#))
30. Entscheide dich für die positive 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 ([Tipps](#))
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 ([Tipps](#))
45. Halte deinen Arbeitsplatz klar und sauber ([Minimalismus Tipps](#))
46. Lerne ein Instrument zu spielen
47. Bereise andere Länder
48. Schätze Misserfolge 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   | 91.  | Kündige deinen Job, wenn du ihn hasst |
| 81. | Sei deine Inspiration und eigener Motivator ( <a href="#">Intrinsische Motivation</a> ) | 92.  | Lebe im JETZT                         |
| 82. | Kämpfe für das, was richtig und wichtig ist   | 93.  | Triff Entscheidungen                  |
| 83. | Sei stolz auf deine Nicht-Perfektion  | 94.  | Starte ein Projekt                    |
| 84. | Erwarte nichts von anderen  | 95.  | Verlasse deine Komfortzone            |
| 85. | Halte deine Versprechen ein   | 96.  | Mache das, was nötig ist!             |
| 86. | Merke dir die Namen von den Menschen, mit denen du dich triffst                         | 97.  | Mache eine Pause                      |
| 87. | Ziehe keine voreiligen Schlüsse   | 98.  | Lege dir eine Lebensvision zu         |
| 88. | Nimm nichts persönlich  | 99.  | Zögere nicht - TU ES!                 |
| 89. | Wende überall das Pareto-Prinzip an   | 100. | Gebe niemals auf                      |
| 90. | Arbeite nach der Pomodoro-Technik   | 101. | Sei der Autor deines Lebens!          |
- Und nun wünsche ich dir viel Erfolg und Spaß bei deinem weiteren Leben.** deine Catharina