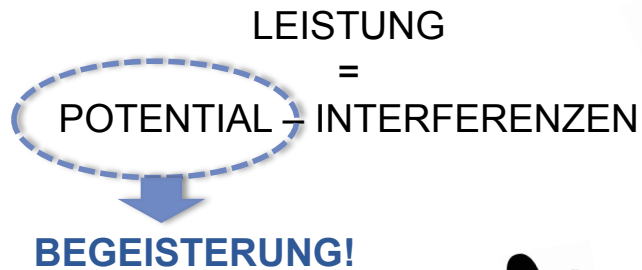


I. LEISTUNG UND BEGEISTERUNG



II. IHRE BEGEISTERUNG?

STELLEN SIE SICH DIE FRAGE: WAS GIBT MIR **LEBENSENERGIE**? WARUM TUE ICH WAS ICH TUE? LEBE ICH MEINE BEGEISTERUNG?

III. BEGEISTERUNG FREISCHALTEN

SCHALTEN SIE IHRE BEGEISTERUNG FREI!

VII. DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

GEHEN SIE WIEDER ZURÜCK ZUM START UND **ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN**

LISTEN TO UNDERSTAND NOT TO REPLY

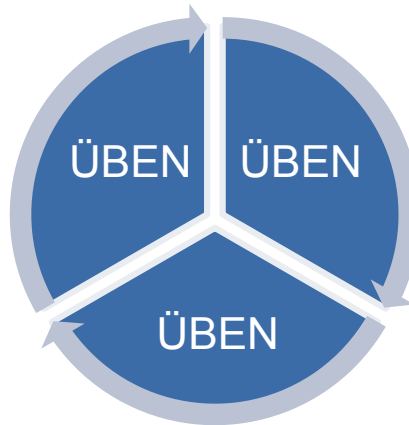
VI. MINDFULNESS PRAXIS – WANN?

1. WOCHE: 5 – 10' PRO TAG
2. WOCHE: 10 – 15' PRO TAG
- AB 3. WOCHE: 10 – 20' PRO TAG

LIEGEN ODER SITZEN, GEFÜHRT ODER STILL

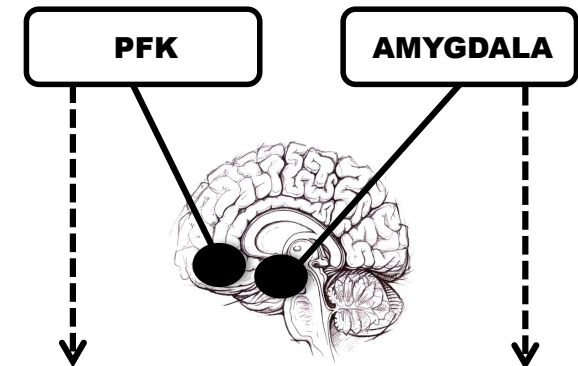
GEFÜHRTE PRAXIS **APPS**

- INSIGHT TIMER
- CALM



IV. BEGEISTERUNG IM GEHIRN

LEISTUNG = POTENTIAL - INTERFERENZEN



LIMITIERTE KAPAZITÄT MENTALE BATTERIE

STRESS BLOCKIERUNG

V. MINDFULNESS – WIE?

DEN AKTIVIEREN
DMN DE-AKTIVIEREN

AUFMERKSAMKEIT ZU DEN **SINNEN** BRINGEN

