

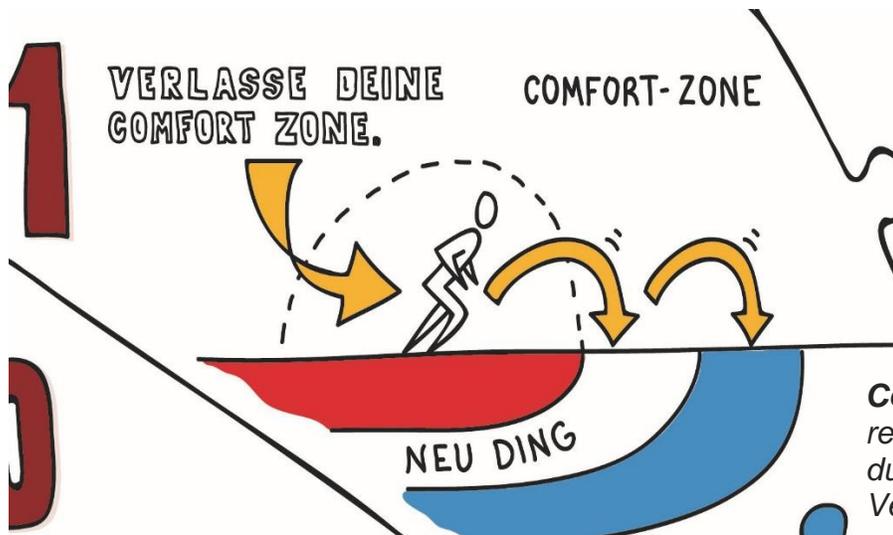


Die 10 Tipps für Leistungssteigerung und mehr Lebenskraft

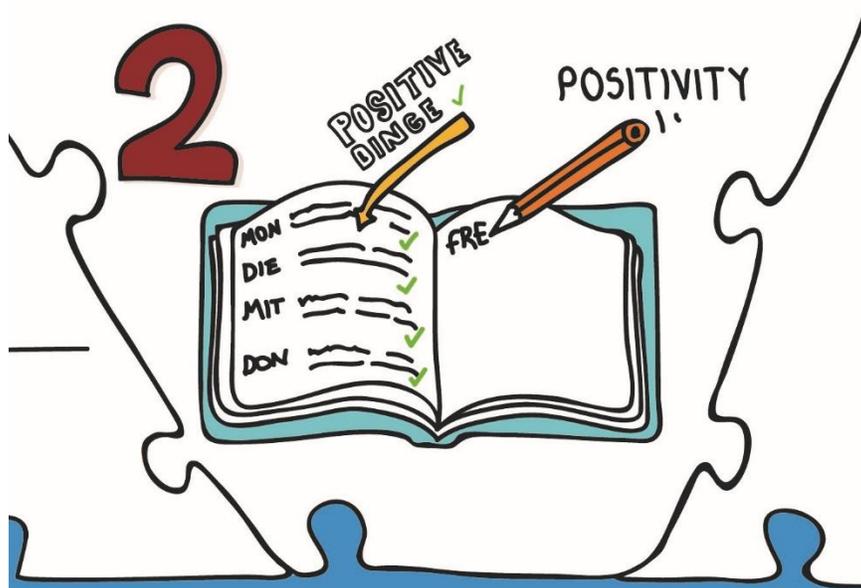
Von Filippo Larizza
Experte für
Leistungssteigerung
und Gesundheit

LEBENSKRAFT / MOTIVATION / INSPIRATION / BEWEGUNG / OPTIMISMUS / ZIELE / PASSION

WWW.FILIPPOLARIZZA.CH

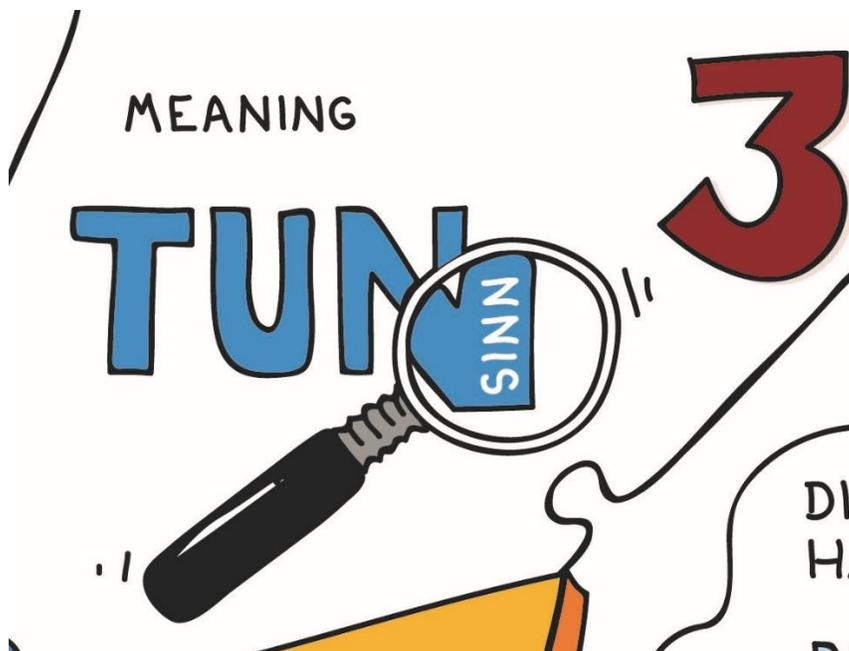


Comfort-Zone: Sei neugierig und probiere regelmässig neue Dinge aus, auch wenn du dich vor diesen erst einmal fürchtest. Verlasse also deine Comfort-Zone.



Positivity: Nehme täglich die positiven Dinge wahr die du im Leben haben willst und die dir widerfahren.

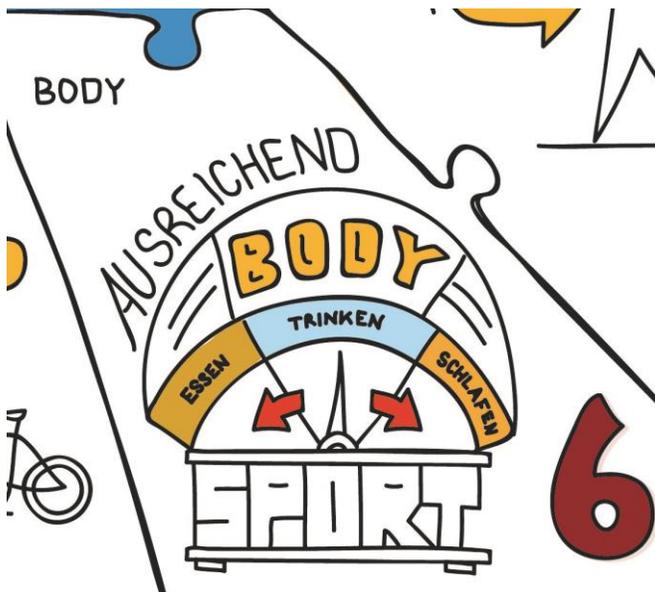
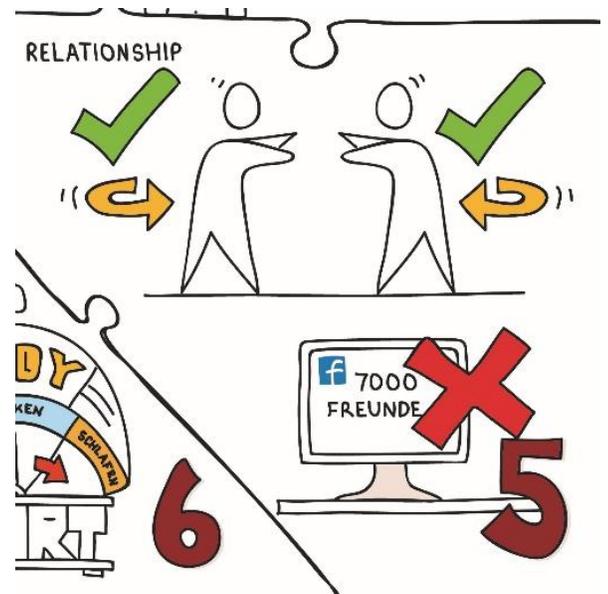
Meaning: Finde einen Sinn in deinem TUN und in deinem Leben.



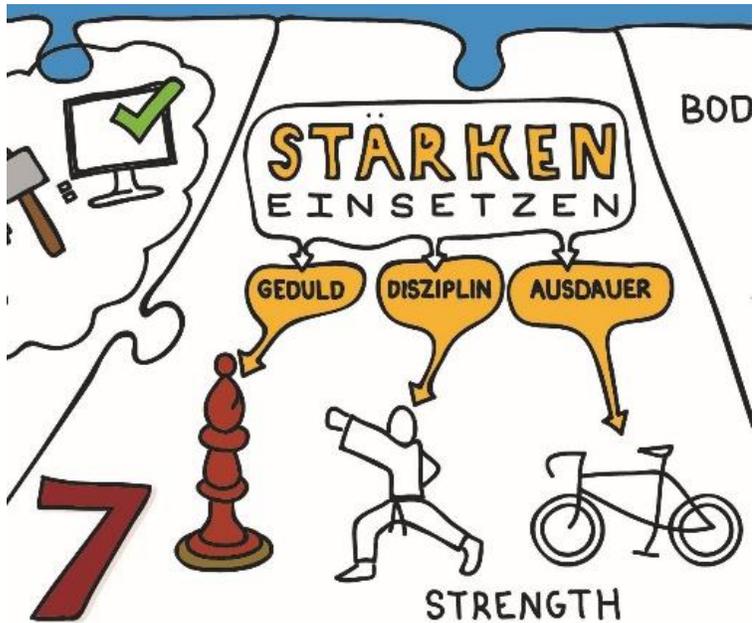


Mindfulness: Sei mehrmals am Tag achtsam und erlebe Situationen wertfrei im Hier und Jetzt.

Relationship: Baue echte starke Verbindungen (nicht Facebook) zu anderen Menschen auf und pflege diese.



Body: Treibe Sport, esse und trinke gesund und schlafe ausreichend.



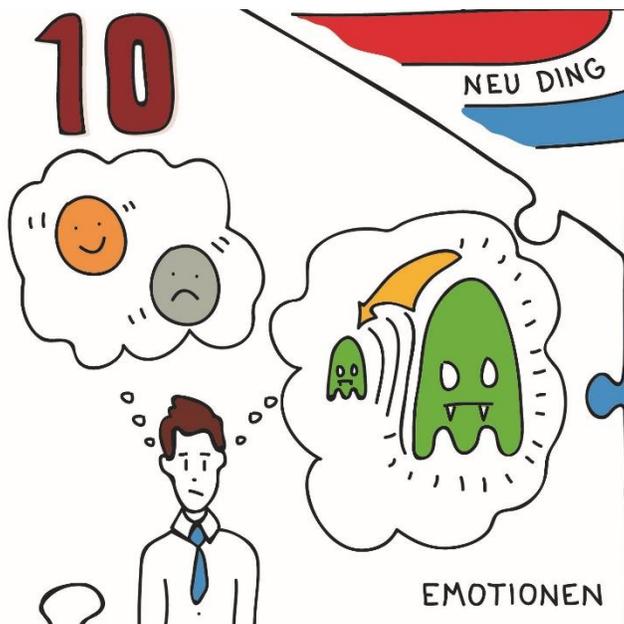
Strength: Sei dir deinen Stärken bewusst und suche dir Aufgaben in dem du diese einsetzen kannst.

Influence: Überlege, bevor du handelst (oder dich aufregst), ob du die Situation überhaupt beeinflussen kannst, bzw. Dich der Aufwand lohnt, und treffe auf der Basis dieser Überlegungen deine Entscheidung.



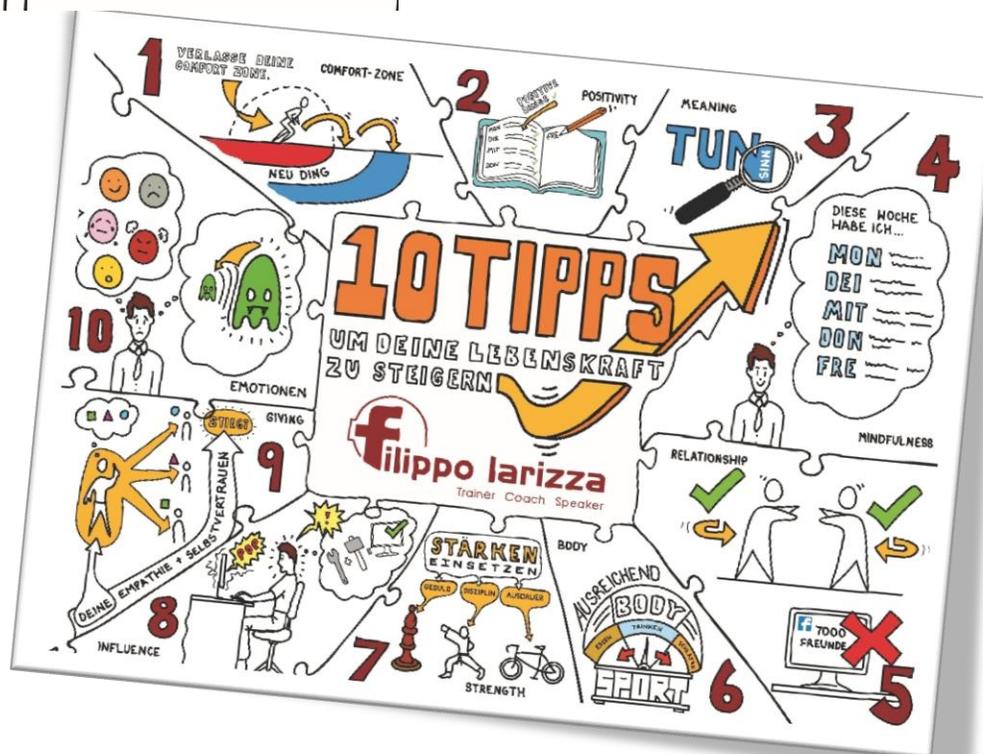
Giving: Hilfe anderen Menschen und stärke darüber auch dein Selbstvertrauen und deine Empathie.





Emotionen: Sei dir bewusst, dass deine Emotionen häufig, aber nicht immer, ein guter Ratgeber ist.

Wie häufig warst du etwa sehr ängstlich und hast nach etwas Überlegung gemerkt, dass die Gefahr eigentlich viel kleiner war als deine Angst?



Wenn du in jeden Bereich 1 % in 2 Monaten optimierst dann gibt das Ende Jahr eine Leistungssteigerung von 60 %

1 % in 2 Monaten x 10 Bereiche = 10 %

Das Jahr hat 12 Monate ergibt 60 %

Nun liegt es in deiner Hand erfolgreich zu sein. Viel Spaß und Freude dabei.

Herzlichst Filippo Larizza dein Leistungssteigerungs- und Gesundheitsexperte.

www.filippolarizza.ch

Notizen