

Mirco Deflorin



Übernimm die Kontrolle über dein Leben

Praktischer Ratgeber zur Steigerung
der Selbstdisziplin



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Kapitel 1 - Gewinner stehen früh auf

Kapitel 2 - Seien sie nicht länger der Sklave ihres Essverhaltens

Sie werden besser aussehen.

Sie werden über einen dramatisch erhöhten Energielevel verfügen.

Ihr Geist wird viel klarer.

Kapitel 3 - Bleiben sie unbequem

Wachen sie mit einer kalten Dusche auf.

Gehen sie, wenn immer es ihnen möglich ist.

Kapitel 4 - Nehmen sie die Arbeit ernst

Seien sie immer pünktlich.

Verlassen sie die Arbeit nicht zu früh.

Gestehen sie sich Fehler ein.

Tun sie mehr, als man von ihnen erwartet.

Behalten sie ihre negativen Gedanken für sich.

Bleiben sie konzentriert.

Kapitel 5 - Fitness erhöht ihre Selbstdisziplin

Liegestützen werden ihr bester Freund werden.

Machen sie nach den Liegestützen mit Rumpfbeugen weiter.

Und für die richtig Geübten: Klimmzüge.

Kapitel 6 - Zeitmanagement für Gewinner

Zeit ist eine begrenzte Ressource.

Wenn Sie nicht hetzen - werden sie effektiver sein.

Zeitmanagement senkt den Stresspegel.

Gutes Zeitmanagement führt zu besseren

Entscheidungen.

Kapitel 7 - Die Magie der Ratatouille-Methode

Was ist die Ratatouille-Methode?

Kapitel 8 - Setzen sie ihre Prioritäten richtig

Machen sie jeden Morgen ihre To-Do-Liste.

Legen sie sofort los.

Arbeiten sie hart, bis sie ihre To-Do-Liste abgearbeitet haben.

Kapitel 9 - Das Ende für Ausreden

Übernehmen sie die Verantwortung.

Vergeuden sie nicht ihre Zeit mit unwichtigen Dingen.

Betrachten sie das Leben als Übungsplatz.

Konzentrieren Sie sich auf die Ziellinie.

Nehmen sie die Herausforderungen an.

Kapitel 10 - diszipliniert Risiken eingehen

Schauen Sie, bevor Sie springen.

Erproben sie ihre Strategie geistig.

Konsultieren Sie einen Mentor.

Räumen sie ihren Risiken Priorität ein.

Widerstehen Sie dem Drang alles auf eine Karte zu setzen.

Kapitel 11 - Jeden Tag eine neue Möglichkeit

Verpflichten sie sich etwas zu tun, mehr als nur Lesen (oder schlimmer) oder zu Reden.

Schnelles Handeln besiegt die Angst.

Seien sie begeistert.

FAQ

Einleitung

Haben sie schon einmal überlegt wieviel erfolgreicher sie in ihrem Leben wären, wenn sie in der Lage wären, absolut all ihre Bemühungen und Streben erreichen würden? Nicht nur 25% oder 50%, sondern was wäre, wenn sie jedes bisschen von ihren Bemühungen, das Streben zur Erreichung in ihre Ziele einsetzen würden?

Was könnten sie erreichen?

Während sie diese wichtigen Fragen lesen, denken sie einmal darüber nach. Wussten sie, dass sehr viele Leistungsträger nicht ihre aussergewöhnlichen Fähigkeiten als Hauptgrund für ihren Erfolg in ihrem Leben bezeichnen, sondern ihre Fähigkeit, Selbstdisziplin zu meistern? Sehen sie die Beherrschung der Selbstdisziplin als die "fehlende Zutat", die sie von der grossen Masse unterscheidet. Diese neue Qualität an Selbstdisziplin gibt ihnen die Möglichkeit, ihre Träume in die Realität umzusetzen.

Das ist ein Geheimnis, worüber Sie womöglich noch nicht oft gelesen haben. Der Grund dafür ist, dass es echt harte Arbeit ist, um daraus einen Nutzen zu ziehen. Aber die Belohnung ist enorm.

Wenn sie die Arbeit in unserem Handbuch tun, gibt es keine Möglichkeit, wie sie nicht die Resultate auf dem gleichen Niveau, oder besser als Menschen mit aussergewöhnlichen Talenten sehen werden. Es ist die Art, wie die Regeln der Welt funktionieren. Sobald sie sie auf ihre Seite bringen, ist alles möglich.

Sie können aufhören gedankenlos und zu fettig zu essen...