

STARTER-KIT

begonnen am:	Checkliste	erledigt am:
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 1: Managen Sie mit dem Mein-Vitalinum-Planer Ihre optimale Versorgung mit Nährstoffen. Für individuelle Fragen oder Strategien nutzen Sie die Fachartikel in Vitalinum. Bauen Sie so zum Thema Abnehmen einen neuen Wissensstand auf.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 2: Schaffen Sie mit dem Küchen-Kit die praktischen Voraussetzungen für Ihre neuen Ziele. Geben Sie jedem „Werkzeug“ einen besonderen Platz in Ihrer Küche. Entscheiden Sie sich in Zukunft für leistungsstarke und effektive Maschinen und investieren Sie nicht in „Blender“.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 3: Organisieren Sie mit dem Lebensmittel-Kit Ihre Küchenvorräte. Ein unstrukturierter Einkauf kann zeitraubend und fehlende Grundzutaten können demotivierend sein, wenn Sie am Anfang noch nicht so sicher mit der „schlanken“ Ernährung sind.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 4: Planen Sie Ihren Fitness-Alltag mit dem Sport-Kit. Sobald Sie einmal „in Bewegung kommen“ ist es wie ein Sog und plötzlich sind Sie offen für Veränderungen.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 5: Bauen Sie sich mit dem Lebensenergie-Kit Ihre persönliche Motivation zum Erfolg. Geborgenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein, ein Partner....? Was immer Sie wollen, mit der richtigen Portion Lebensenergie schaffen Sie es!</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 6: Entscheiden Sie sich mit dem Entspannungs-Kit für ein oder mehrere Verwöhnprogramme, denn nur wenn Sie Entspannung erleben, können Sie auch die positive Dynamik von Motivation genießen. Planen Sie bewusst mit dem Power-Flow-Kalender und halten Sie sich daran!</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 7: Platzieren Sie alle Checklisten griffbereit, prüfen Sie täglich Ihre neuen und aktuellen Aktivitäten. Sie können rechts in die Spalte in Stichworten positive Veränderungen eintragen, um zunkunftsweisende Notizen zu erzeugen.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 8: Etablieren Sie sich in Ihrem Freundeskreis als Experte für Fragen rund um eine gesunde Lebensweise. Es ist das Beste was Sie tun können, um langfristig die Dynamik für ein neues und schlankes Leben zu erhalten.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 9: Schreiben Sie uns Ihre Meinung über Ihre neuen Erfahrungen und antworten Sie auf neu eingestellte Artikel. Lernen Sie über das Internet weitere Menschen kennen, die sich für die gleichen Themen interessieren und tauschen Sie sich aus.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 10: Nutzen Sie die Checklisten, indem Sie jeden Schritt als neue Herausforderung sehen. Starten Sie jeden Schritt, indem Sie links in der Spalte ein Datum setzen. Wenn die Umsetzung mehr als 90 Tage erfolgreich ist, setzen Sie bewusst ein großes X in das weiße Kästchen und schreiben Sie das Datum in die rechte Spalte. Bedenken Sie: Wissenschaftlich belegt ist, dass neue Gewohnheiten immer 90 Tage brauchen, bis sie sich als feste Gewohnheiten im Lebensplan verankert haben.</p>	

KÜCHEN-KIT

	Checkliste	erledigt am:
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 1: Erstellen Sie einen Crash-Übersicht Ihrer Küche. Tragen sie alle in den folgenden 6. Schritten rot markierten „Werkzeuge“ in eine Liste ein oder haken Sie ab, was Sie bereits haben. Recherchieren Sie im Internet über Bezugsquellen elektrischer Geräte. Es gibt sehr gute Anbieter, die Ihre Produkte objektiv vergleichen und Vorteile in Qualität und Preis offenlegen. Tragen Sie die recherchierte Preise ein und danach die Preise, die Sie zu zahlen bereit sind. Auf diese Weise können Sie viel Geld sparen und Fehlkäufe vermeiden.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 2: Schaffen Sie einen Platz mit Internet-Zugang für Ihr Note-Book in der Küche. Platzieren sie es so, dass Sie Rezepte direkt vom Bildschirm aus nachkochen können. Wir leben im Zeitalter der digitalen Information und das schafft Respekt für die Aufgabe „vital leben“. Fördern Sie aktiv durch Kontakte Ihren Lebensstil und Ihre Kochlust, indem Sie z. B. Kommentare auf unserer Vitalinum-Seite schreiben.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 3: Kaufen Sie sich eine Saftpresse, im Web auch Entsafter genannt. Diese Geräte für frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte stellen 80% Ihres Erfolges dar! Beachten Sie dabei folgende Umsetzung: Entsafterrecherche -> Qualitätsvergleich -> Preisvergleich -> eigenes Budget festlegen -> Bestellung. (www.eujuicers.de - www.greenstar.com - www.gastroback.de) Lesen Sie als Auswahl-Hilfe den Vitalinum-Artikel: <i>Praktische Entsafter zum Abnehmen mit frischgepressten Säften...</i></p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 4: Sie brauchen als handliche Helfer: 1 kl. Schälmesser / 1 kl. Messer mit scharfer Riffelkante / 1 gr. Brotmesser mit Riffelkante / 1 gr. Fleisch/Kräutermesser 1 Schneidbrett für Zwiebeln etc. / 1 Schneidbrett für Obst / 1 Sparschäler 1 Gemüseschneider / 1 Schneebesen 2 Pfannenwender / 1 Kochlöffel / 1 Backpinsel</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 5: Sie brauchen zum Braten und Kochen: Drei Töpfe in verschiedenen Größen mit Gussboden als Basis (1 Kleiner ca. 16cm Ø für Soßen etc. - 1 Mittelgroßer ca. 20cm Ø für Gemüse, Pasta, Reis etc. - 1 Großer ca.28 cm Ø für Suppenhühner etc.) / Zwei antihaft-beschichtete Pfannen mit hohem Rand (1 Kleine 20cm Ø und 1 Große 28cm Ø) / Drei feuerfeste Formen mit Deckel für Aufläufe, Gratins, und als Bräter. (1 Kleiner ca.24cm / 1 Mittelgroßer ca. 28cm / 1 Großer ca. 36cm)</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 6: Sie brauchen zum Abmessen, Rühren und Abgießen: 1 Litermaß / Drei Rührschüsseln (1 Kleine ca. 20cm / 1 Mittelgroße ca. 24cm / 1 Große ca. 28cm) / Zwei Siebe (1 kleines Metallsieb ca.20cm zum Abgießen und Passieren von Soßen etc. / 1 großes, standfestes Sieb ca. 28cm für das Abgießen heißer Gerichte) / einen elektrischen Stabmixer / eine Zitruspresse</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 7: Gönnen Sie sich im Laufe der Zeite einige Küchengeräte, die Sie zu Anfang nicht unbedingt benötigen: 1. Wie wäre es mit einem Wok, mit dem man vom Frittieren über Dämpfen und Pfannenrühren bis Räuchern so ziemlich alles machen kann. 2. Schauen Sie immer mal wieder im Web nach Angeboten für eine Nudelmaschine. Pasta schmeckt jedem und mit „selbstgemachter Pasta“ beindrucken Sie Alles und Jeden. Das ist übrigens auch das Geheimnis, wie vitale Ernährung und leckeres Essen zu kombinieren ist: Spaß, Herausforderung, Anspruch und ein gutes Ergebnis!</p>	

LEBENSMITTEL-KIT

	Checkliste	erledigt am:
<input type="checkbox"/>	<p>So geht´s: Füllen Sie Ihre Vorräte auf, denn gesundes Abnehmen mit Mein-Vitalinum wird zum Selbstläufer, indem Sie bestimmte Lebensmittel-Grundvorräte immer zu Hause haben. Wenn Sie die erste Einkaufsliste für Ihre Rezepte ausdrucken, brauchen Sie viele Zutaten nur noch abzuhaken oder später Verbrauchtes aufzufüllen. Ihre Lebensmittelplanung und Ihr Einkauf wird so um ein Vielfaches einfacher. Die täglichen Zutaten für ein „leichtes Abendessen“ an „kochfreien Tagen“ finden Sie unten auf der Liste.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Getränke: Trinken Sie ab heute 90 Tage lang jeden Tag 40 Milliliter Wasser (möglichst ohne Kohlensäure) pro Kg Körpergewicht / oder Entschlackungstee zur Ausleitung von Schlacken aus Ihrem Körper. Die 90 Tage setzten Sie sich als Minimum. Natürlich soll „Trinken“ zur täglichen Gewohnheit geworden werden und nach etwa 90 Tagen hat sich die neue Lebensgewohnheit gefestigt. Man weiß, hört und liest von ausreichendem Trinken immer wieder, es befolgt nur kaum jemand! Fakt ist: dass „gar nichts“ im Körper optimal funktioniert ohne Zellflüssigkeit und gesunde Verdauung! Vorräte: <input type="checkbox"/>Wasser ohne Kohlensäure <input type="checkbox"/>Entschlackungstee (Lesen sie hierzu den Vitalinum- Artikel „Entschlackungstee zum Abnehmen und Wohlfühlen“)</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Getreide & Saaten: Essen Sie Vollkorn aus Dinkelgetreide. Warum das so wichtig ist? Vollkornlebensmittel und besonders jene aus Dinkel haben gesunde Ballaststoffe, langkettige Kohlenhydrate, mehr Mineralstoffe und Spurenelemente, mehr Vitamine, mehr sekundäre Pflanzenstoffe, mehr Geschmack und weniger Zusatzstoffe. Machen Sie sich über Dinkel schlau und kaufen Sie sich duftende, leicht nussig schmeckende Dinkel-Vollkornprodukte um guten Geschmack gegen leere Kalorien aus Weißmehlzutaten zu tauschen! Vorräte: <input type="checkbox"/>Vollkorn Dinkelbrot <input type="checkbox"/>Dinkelmehl Typ 1050 <input type="checkbox"/>Dinkelmehl Typ 400 <input type="checkbox"/>Dinkelvollkornmehl <input type="checkbox"/>Reiswaffeln natur <input type="checkbox"/>Vollkornreis <input type="checkbox"/>Kürbiskerne <input type="checkbox"/>Dinkel-Vollkorn-Spagetti <input type="checkbox"/>Dinkel-Vollkorn-Spirelli</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Würzen & Aromatisieren: Brühen: <input type="checkbox"/>Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe) Essig & Soßen: <input type="checkbox"/>Apfelessig <input type="checkbox"/>Balsamico-Essig <input type="checkbox"/>Sojasoße Gewürze & Kräuter getrocknet oder tiefgekühlt: <input type="checkbox"/>Bohnenkraut gtr. <input type="checkbox"/>BasilikumTK <input type="checkbox"/>Chili-Pulver <input type="checkbox"/>Curry <input type="checkbox"/>Dill TK <input type="checkbox"/>Estragon gtr. <input type="checkbox"/>Ingwerpulver <input type="checkbox"/>Kardamom <input type="checkbox"/>Kerbel <input type="checkbox"/>Koriandersamen <input type="checkbox"/>Kreuzkümmel (gemahlen: Kurmin) <input type="checkbox"/>Kurkuma <input type="checkbox"/>Kümmel Samen <input type="checkbox"/>Loorbeerblätter <input type="checkbox"/>Majoran getrocknet <input type="checkbox"/>Muskatnuss <input type="checkbox"/>Nelken <input type="checkbox"/>Oregano getr. <input type="checkbox"/>Paprikapulver edelsüß <input type="checkbox"/>Petersilie TK <input type="checkbox"/>Pfefferkörner schwarz <input type="checkbox"/>Pfefferkörner weiß <input type="checkbox"/>Rosmarin gtr. <input type="checkbox"/>Fleur de Sel <input type="checkbox"/>Meersalz <input type="checkbox"/>Kräutersalz <input type="checkbox"/>Salbei gtr. <input type="checkbox"/>Thymian gtr. <input type="checkbox"/>Zimtpulver <input type="checkbox"/>Schnittlauch TK <input type="checkbox"/>Kräuter der Provence TK <input type="checkbox"/>Kräutermischung italienisch TK Zum Süßen: <input type="checkbox"/>Agavendicksaft <input type="checkbox"/>Ahornsirup <input type="checkbox"/>Honig Sonstiges: <input type="checkbox"/>Dijon-Senf <input type="checkbox"/>Kräutersenf fein <input type="checkbox"/>Senf mittelscharf <input type="checkbox"/>Pesto im Glas</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Öle & Fette: Essen, nein genießen Sie leckere & gleichzeitig gesunde Fette! Das Fett lebenswichtig und ein Geschmacksträger ist, ist ein weit verbreitetes Wissen, aber welche Fette sind gesünder als andere und haben gleichzeitig einen guten bis köstlichen Geschmack? Öle: <input type="checkbox"/>Distelöl <input type="checkbox"/>Kokosöl <input type="checkbox"/>Kürbiskernöl <input type="checkbox"/>Leinöl frisch gepresst (Bioware - darf nicht warm stehen!) <input type="checkbox"/>Olivenöl extra nativ <input type="checkbox"/>Rapsöl <input type="checkbox"/>Sesamöl <input type="checkbox"/>Sonnenblumenöl <input type="checkbox"/>Walnussöl <input type="checkbox"/>Weizenkeimöl Fette: <input type="checkbox"/>Butterschmalz / Ghee <input type="checkbox"/>Kokosfett</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Für ein leichtes Abendessen an den „kochfreien Tagen“: (siehe: www.VITALINUM.de ⇒ ABNEHMEN ⇒ DURCHFÜHRUNG) Essen Sie grundsätzlich an Abenden, wo Sie nicht kochen, nur 1 Portion (etwa 200gr) Gemüse der Saison. Welche Sorten das sind, können Sie im Saisonkalender von Mein-Vitalinum nachlesen. Zusätzlich können Sie eine Reiswaffel oder eine dünne Dinkel-Vollkornbrotsscheibe mit mildem Ziegenfrischkäse oder Pesto bestreichen. Auch hier haben wir es wieder mit einer Gewohnheit zu tun, die Sie mindestens 90 Tage in Ihren Alltag einbauen sollten, bis sie sich als feste Ernährungsgewohnheit gefestigt hat. Das sollten Sie für Ihr leichtes Abendessen immer im Haus haben: <input type="checkbox"/>Gemüse der Saison und des persönlichen Geschmacks (z.B.:Paprika, Möhren, Kohlrabi etc.) <input type="checkbox"/>Vollkorn Dinkelbrot <input type="checkbox"/>Reiswaffeln natur <input type="checkbox"/>Ziegenfrischkäse <input type="checkbox"/>Pesto im Glas</p>	

SPORT-KIT

	Checkliste	erledigt am:
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 1: Verschaffen Sie sich über das Internet, durch Fachlektüre oder Trainer Wissen über Ihre Wahlsportart. Lesen Sie vor allem viel über die Trainingsintervalle und Intensität, da diese Art der Vorbereitung einen Großteil des Durchhänger-Risikos reduziert.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 2: Analysieren Sie dann die Sportangebote in Ihrer Nähe. Welche Fitness-Studios gibt es, was bietet der ortsansässige Sportverein? Recherchieren Sie gründlich und schreiben Sie alle Angebote von Aqua-Dancing bis Power-Jogging in eine übersichtliche Liste.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 3: Können Sie Freunde von dem Gedanken an gemeinsamen Sport begeistern? Gibt es Übereinstimmungen in den Vorlieben für eine Sportart? (z.B. Mountain-Bike oder Jogging) Als Läufer könnten Sie Wochenendläufe mit anschließendem Frühstück organisieren. Im Fitnessstudio könnten Sie bei Mehrfachanmeldungen Kosten sparen. Sprechen Sie Ihre Freunde, Ihre Bekannten oder Familienmitglieder bei der nächsten Gelegenheit an und machen Sie nicht halt, bevor Sie Mitstreiter gefunden haben.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 4: Schreiben Sie auf, welche Trainingskleidung und Trainingsgeräte Sie für diese Sportart anschaffen müssten. Wenn alles mit Ihrem vorgesehenen finanziellen Rahmen übereinstimmt, nutzen Sie Internet oder Fachhandel, um zu recherchieren, wo Sie die erforderlichen Utensilien bekommen können. Joggingschuhe und Mountainbike beispielsweise sollten Sie beim ersten Mal immer mit der Hilfe von Fachleuten kaufen! Freuen Sie sich bewusst auf das erste Training im neuen Outfit.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 5: Gibt es Webseiten, die gute Community´s zu Ihrer Wahlsportart anbieten? Solche Seiten bieten oftmals wertvolle Informationen und Tipps, welche Sie nutzen können um auf dem neuesten Stand zu bleiben und um sich auch mental auf die Sportart einzulassen. Man kann dort interessante Menschen kennenlernen und Ihr innerer Schweinehund hat mentale Gegenwehr.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 6: Gibt es Wettkämpfe für Ihre Sportart? Jogging erfreut sich nicht umsonst immer größerer Beliebtheit. Die Chance, durch eine Sportart Veranstaltungen mit viel Freizeit-Input zu besuchen, ist bei vielen Sportarten, vom Reiten bis zu Schwimmen, hoch.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 7: Wo und wann genau ist Ihre Bereitschaft, sich zu bewegen, am höchsten? Wenn Sie diese Frage beantworten können, haben Sie die größte Chance, die richtige Sportart zu wählen. Denn der beste Weg, den Stoffwechsel und damit die Nährstoffversorgung anzukurbeln, ist immer noch, das zu verfolgen, was Ihnen Spaß macht.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 8: Setzen Sie diese 7 neuen Schritte um, klären Sie die Fragen und erstellen Sie innerhalb der nächsten 72 Stunden Ihren persönlichen Trainingsplan mit festem Datum für das erste Training! Tragen sie die Trainingszeiten in Ihren Vitalinum-Planner ein. Muten Sie sich zu Beginn nicht zuviel zu, treiben Sie die Trainingszeiten und die Intensität lieber mit steigender Begeisterung durch die oben beschriebenen Punkte in die Höhe. Beginnen Sie jetzt mit neuer Fitness, Ihre Körperzellen werden es Ihnen damit danken, dass Ihre Lebensenergie sprunghaft ansteigt.</p>	















ENTSPANNUNGS-KIT

	Checkliste	erledigt am:
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 1: Starten Sie mit einer persönlichen Verwöhngefühl - Recherche. Zeichnen Sie dazu eine Tabelle mit 6 Spalten und X Zeilen, in die Sie zuerst einmal in die erste Spalte (untereinander) intuitiv eintragen, was bei Ihnen das Bild von völliger Entspannung und Geborgenheit auslöst. Was sind für Sie persönlich Entspannungs-Momente? Kuschneln mit dem Partner, ein gutes Gespräch, eine erledigte Aufgabe oder das „zu Hause ankommen - Gefühl“? Machen Sie so viele Zeilen auf, wie Sie Stimmungen schreiben können. Spekulieren Sie nicht! Finden und empfinden Sie das Gefühl!</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 2: Wo spüren Sie Anspannungen in Ihrem Körper? Finden Sie genau die Stellen, wo Sie Stress, Druck und Anspannung zuerst und besonders fühlen. Lassen Sie dazu genau das Gefühl zu, was die Anspannung auslöst. Das ist sehr wichtig, denn jeder Körper reagiert anders und braucht auch eine andere Entspannungstechnik.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 3: Was sind für Sie persönlich die Top 6 an Entspannungs-Techniken, mit denen Sie Anspannungen lösen und genau dieses Verwöhngefühl erreichen können? Suchen Sie auch im Internet, denn das ist eine wichtige Frage, welche Sie unbedingt für sich beantworten müssen. Der Duft einer Kerze und ein gutes Gespräch, Saunabaden, Massagen, ein Wannenbad, Yoga, autogenes Training oder moderater Ausdauersport? Tragen Sie in die zweite Spalte die jeweils passende Technik ein, die das jeweilige Verwöhngefühle am besten erfüllt.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 4: Haben Sie die richtig Auswahl getroffen. Lesen und überprüfen Sie nun genau, ob die Eintragungen aus Schritt 3 Ihren konkreten Anspannungs-Situationen wirklich gezielt entgegenwirken. Nehmen Sie sich für diese Optimierung wirklich die notwendige Zeit, denn mit diesem Schritt haben Sie Ihren ersten funktionierenden, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Relax-Plan in der Hand.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 5: Welche Kontaktmöglichkeiten bieten sich für eine gemeinsame Umsetzung? Schreiben Sie in der vierten Spalte detailliert auf, mit wem Sie sich diese Entspannungstechnik vorstellen können, oder schreiben Sie „nur für mich allein“. Das kann auch Ihr Partner oder eine gute Freundin sein. Fragen Sie in Communitys nach möglichen Mitstreitern und den Erfahrungen anderer. Sie werden überrascht sein, wie viele Menschen die geeignete Entspannungsform für sich suchen.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 6: Welche Aus-Zeiten kommen für Sie persönlich in Frage? Tragen Sie in die nächste Spalte der Tabelle ein, wann diese Verwöhntechnik in Ihren Zeitplan passt und schreiben Sie daneben die Öffnungszeiten und/oder mögliche und feste Termine.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 7: Was steht auf der Liste für Sie persönlich ganz oben? Analysieren Sie Ihre Ergebnisse. Richten Sie sich lieber zuerst Ihren privaten Wellnessbereich ein? Buchen Sie zuerst regelmäßig eine Massage oder steht ein Dauerticket für die Sauna ganz oben auf Ihrer Liste? Egal, was Sie bevorzugen, wenn Sie dieses KIT durchgearbeitet haben, beginnen Sie innerhalb der nächsten 72 Stunden mit der Umsetzung.</p>	

LEBENSENERGIE-KIT

	Checkliste	erledigt am:
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 1: Ihre Lebensenergie erhält Ihnen Ihre Begeisterung, Ihre Neugier und Ihre Motivation. Manche konzentrierten Nahrungsergänzungsmittel versprechen deshalb bessere Konzentrationsfähigkeit, andere beschichtigen die Angst vor der Vergesslichkeit. Beide Ansätze für sich allein sind zu kurz gedacht. Das einzige, worum es geht, ist die Steigerung der kompletten geistigen Fitness. Starten Sie dieses KIT mit dem absoluten Entschluss, Schritt für Schritt Ihre Energie-Killer zu finden und ziehen Sie die Strategien konsequent durch..... Es wird neue LEBENSENERGIE in Ihr Leben bringen!</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 2: Finden Sie zuerst Ihre „saugenden“ Energie-Killer. Damit ist jeder und alles gemeint, der und das Ihnen Energie abverlangt, für die Sie ABSOLUT NICHTS zurückerhalten. Für erste spontane Ergebnisse ist es hilfreich, sich vor ein leeres Blatt Papier zu setzen und einfach mit dem Aufschreiben von Dingen zu beginnen, die Sie „1. sehr ungern und 2. für Andere“ tun. Schreiben Sie dann daneben, was Sie dafür von diesen Menschen zurückbekommen. Strategie: Wo NICHTS steht, setzen Sie den Schlusspunkt!</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 3: Entlarven Sie „belehrende“ Energie-Killer. Je konsequenter Sie diesen Schritt umsetzen, desto selbstsicherer und gelassener werden Sie sich fühlen. Schwätzer, Neider, Ignoranten, Schleimer und jegliche Nervtöter, die Ihnen sagen möchten, wie Sie sich zu verhalten haben, brauchen Sie nie mehr! Das betrifft Freunde, Familie, genauso wie engstirnige Rentner, die „früher“ alles besser fanden und Bescheid wissen! Strategie: Reduzieren Sie konsequent den Kontakt und damit die Beeinflussung!</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 4: Neigen Sie dazu, sich über vieles zu ärgern? Wenn Sie der Energie-Killer „Ärger“ überfällt, nutzen Sie in Zukunft folgende Strategie: 1. Fragen Sie sich „Was GENAU ärgert mich gerade?“ und hören Sie ganz tief in sich hinein 2. Sprechen Sie den Grund laut aus, wenn Sie ihn gefunden haben, hören Sie sich gut zu! 3. Ärger ist eine kraftvolle Energie. Überlegen Sie nun kreativ, wie Sie diese „Energie“ in eine andere „lohnenswerte“ Richtung lenken können, wo sie doch schon einmal da ist! Es gilt dafür das alte Gesetz „Think positive and creative“ und jede Umwandlung von Ärger wird eine Erfahrung sein, die Sie wieder machen wollen...</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 5: Leiden Sie unter „stressenden“ Energie-Killern? Nehmen Sie noch einmal Ihr ENTPANNUNGS-KIT zur Hand und lesen Sie Ihre Notizen zu Schritt 2. Es geht nun darum, nicht nur die Anspannungsgefühle zu kennen und Entspannung dagegen zu setzen, sondern die Ursachen der Anspannung zu erkennen und diese zu beseitigen. Die Strategie: Machen Sie sich klar, dass Druck und Konflikte (z.B. bei der Arbeit), dass Trennung und Einsamkeit, Krankheit oder schlechte Versorgung die Ursache für den Stress sein können. Beenden Sie den Stress mit der Ärger-Strategie aus Schritt 4.</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 6: Überprüfen Sie als nächstes, inwiefern der Energie-Killer „Angst“ Ihr Leben negativ beeinflusst. Es geht an dieser Stelle nicht um die „gesunde“ Portion Angst im Leben, die jeder hat und die Sie motiviert und antreibt. Es geht um die Angst, die Sie nicht kontrollieren können, die Enge, Beklemmung und kalten Schweiß auslöst. Wenn Sie diese Angstgefühle haben und in einer Liste zusammenfassen können, wenden Sie folgende Strategie an: 1. Denken Sie: Ich habe Angst vor.... und setzen Sie Ihr Angstgefühl ein. Spüren Sie es richtig! 2. Setzen Sie laut dagegen: „Ich bin frei! Alles, was kommt, habe ich in der Hand! Ich bin unverkrampft und positiv! Ich bin einzigartig! Ich bin gut, genau so wie ICH bin!“</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Schritt 7: Ihre Energie-Killer stehen fest? Wiederholen Sie dieses KIT alle vier Wochen Schritt für Schritt und bringen Sie so mit der Zeit mehr „Gedankenordnung“ in Ihr Leben. Denn Wiederholungen und Strukturen bringen positive Erfahrungen und das sind wahre Energie-Quellen, weil sie das Gefühl von Selbstkontrolle fördern. Sie leben gelassener durch klare Zielvorstellungen, denn Sie wissen und wollen genau, was Sie leben! Fügen Sie also Step by Step die Inhalte aller Checklisten in Ihren Lebensplan ein und Sie werden erkennen, was es heißt, LEBENSENERGIE für Sich selbst zu schaffen und nutzen!</p>	

VITALINUM-PLANER

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
bis 22.00 Uhr							
bis 21.00 Uhr							
bis 20.00 Uhr							
bis 19.00 Uhr							
bis 18.00 Uhr							
bis 17.00 Uhr							
bis 16.00 Uhr							
bis 15.00 Uhr							
bis 14.00 Uhr							
bis 13.00 Uhr							
bis 12.00 Uhr							
bis 11.00 Uhr							
bis 10.00 Uhr							
bis 9.00 Uhr							
bis 8.00 Uhr							
bis 7.00 Uhr							
bis 6.00 Uhr							
bis 5.00 Uhr							