



LifeCompass

Körper & Gesundheit

„Achte auf Deinen Körper. Es ist der einzige Platz, den Du zum Leben hast.“

(Jim Rohn)

DEIN STATEMENT

Dein **STATEMENT** bezieht sich auf die Grundüberzeugungen, die Du über diese Kategorie hast.

Woran glaubst Du? Welche festen Überzeugungen sind Teil Deines Lebens?

Sind Deine Überzeugungen bestärkend?

Beeinflussen sie Dich auf einer tiefen Ebene oder halten sie Dich zurück?

Was ist Dein **STATEMENT** für diesen Bereich Deines Lebens oder wie würdest Du es gerne haben?

Die folgenden Beispiele sollen Dir als Inspiration dienen. Behalte sie, ändere sie, oder streiche alle und ersetze sie durch etwas, das Dich wirklich anspricht. Es ist Deine Entscheidung.

- Nichts im Leben ist wichtiger als meine körperliche Gesundheit.
- Jedes Mal, wenn ich Nahrung aufnehme, habe ich die Chance, meinem Körper etwas Gutes zu tun.
- Mein Körper ist von Natur aus gesund.
- Ich kontrolliere mein körperliches Schicksal.
- Ich habe einen starken Einfluss darüber, wie mein Körper biologisch altert.
- Es ist mühelos für mich, sehr gesund zu bleiben. Ich bin von Natur aus gesund und

mein Körper ist für das Leben konzipiert, das ich führen möchte.

- Ich höre auf meinen Körper. Er weiß, welche Nahrung, welche Übungen und Bewegungen er braucht.
- Ich bin für die Ergebnisse in dieser Kategorie meines Lebens verantwortlich. Disziplin und Engagement sind Voraussetzungen für den Erfolg.
- Mein Körper ist ein Segen und ein Wunder. Ich vertraue der Weisheit meines Körpers. Mein Körper ist von Natur aus voller Energie und Selbstheilungskräfte.
- Ich werde absolut nie krank.
- Meine angeborene Intelligenz weiß, wie man den Körper gesund hält. Die Entscheidungen, die ich treffe, unterstützen oder behindern dies. Ich entscheide über meine Gesundheit.
- Mein Körper ist ein Geschenk, also werde ich ihn für alle gemeinsamen Tage lieben.
- Mein Körper hat eine göttliche Intelligenz, um alle körperlichen Leiden zu lösen.
- Exzellente Gesundheit = wahre Freiheit.

MEINE VISION

Deine Vision bezieht sich auf den Idealzustand, den Du in dieser wichtigen Kategorie erreichen möchtest.

Frag Dich: Wie soll sich dieser Bereich Deines Lebens anfühlen? Wie soll es aussehen? Was möchtest Du konsequent tun? Beschreibe Deine ideale Vision klar und deutlich.

Die folgenden Beispiele sollen Dir als Inspiration dienen. Behalte sie, ändere sie, oder streiche alle und ersetze sie durch etwas, das Dich wirklich anspricht. Es ist Deine Entscheidung.

- Eine gute körperliche Verfassung ist meine Identität.
- Ich werde für den Rest meines Lebens ein starker, muskulöser Athlet sein.
- Ich werde meine Aerobic-Fähigkeiten, meine Kraft und meine Flexibilität immer weiter verbessern.
- Ich plane damit, mindestens 100 Jahre alt zu werden.
- Mein Körper ist stark, kraftvoll und belastbar. Meine Gesundheit und mein Wohlbefinden leuchten und strahlen von innen und außen.
- Ich möchte mich toll fühlen, großartig aussehen und ein bereichertes, erfülltes

Leben führen. Ich habe die mentale und physische Kraft, jeden Moment in vollen Zügen zu genießen und mich nicht unterkriegen zu lassen.

- Ich bin fit, schlank, gesund, rein, lebendig, jung, stark und flexibel. Ich bin voller Energie und strahle Schönheit aus. Ich ergreife die richtigen Aktionen für meine Gesundheit und Fitness.
- Meine Gesundheit und Vitalität sind eine unerschöpfliche Quelle von Energie - unübertroffen und endlos. Ich sehne mich nur nach gesunder, sauberer, biologischer Nahrung, um mich zu ernähren.
- Tiefschlaf jede Nacht; ein starkes Immunsystem; gute Selbstheilungskraft; alle Organe arbeiten gut und reibungslos; mein Geist ist beruhigt und klar.
- Ich verkörpere das volle Potenzial der menschlichen Struktur, zu laufen, springen, tragen, werfen und zu klettern - ein Leben in Anmut und Leichtigkeit und Bewegung genießen, komfortabel in jeder Umgebung.
- Ich werde für den Rest meines Lebens ein starker, fitter, und energischer Athlet sein. Mein Körper und meine körperliche Erscheinung strahlen viel Kraft und Gesundheit aus.
- Mein außergewöhnliches Maß an innerer Gesundheit zeigt sich äußerlich. Ich sehe toll aus, strahle positive Energie aus, denke klar, und fühle mich toll.

MEIN WARUM

Dein **WARUM** bezieht sich **auf die überzeugenden Argumente** für das, was Du in dieser Kategorie erreichen willst.

Was gibt Dir Kraft?

Was befähigt Dich zum Handeln?

Was motiviert Dich, Deine Vision zu verwirklichen?

Beschreibe, WARUM Du das Beste aus diesem Bereich Deines Lebens herausholen willst.

- Ich möchte ein längeres und ein besseres Leben führen.
- Ich möchte meine Lebenserfahrung in jeder Hinsicht verbessern. Ich möchte die nötige Energie erzeugen, um meine Ziele im Leben zu erreichen.

- Ich möchte für den Rest meines Lebens so jung wie möglich aussehen und fühlen.
- Ich möchte mich von meiner besten Seite zeigen, für mich, meine Familie und für die Welt.
- Ich möchte ein gutes Beispiel eines verantwortungsvollen, bewussten Menschen für meine Kinder sein. Ich werde ihnen zeigen, was es bedeutet, das Leben, die Langlebigkeit und das Glück zu respektieren.
- Mein Ziel ist es, jung und sexy zu bleiben, um meine Fähigkeiten und Energie zu maximieren - und mich von Krankenhäusern fernzuhalten.
- Meine Gesundheit ermöglicht mir gute geistige und emotionale Fitness und die Verwirklichung meines wahren Charakters und meiner Spiritualität.
- Ich werde außergewöhnlicher fit bleiben, damit mein Geliebter nie genug von mir bekommen kann. Ich möchte, dass er sich als der glücklichste Mann der Welt fühlt, weil er mich hat.
- Mein Ziel ist es, Jugendlichkeit zu verkörpern und andere zu inspirieren, anders über das Altern zu denken. Im Alter schmerzfrei zu sein und alles zu genießen.
- Meine Frau sollte stolz auf den schönen Körper ihres Mannes sein können.
- Ich möchte meine Hobbys machen können, wie klettern, reiten, wandern, Ski fahren, mich unglaublich sexy fühlen und ein wildes, üppiges Sexualleben haben.
- Ich bin jeden Tag stärker in mich verliebt, während ich stärker, mehr sexy, lebendiger und belastbarer werde. Ich hole wirklich das Beste aus mir heraus. Ich kann mehr sein, mehr tun und mehr leben.

MEINE STRATEGIE

Deine **STRATEGIE** bezieht sich auf **die spezifischen Aktionen**, die nötig sind, um von Deinem Ausgangspunkt zu Deinem Ziel zu gelangen.

Wie wirst Du Deine Vision zur Realität machen?

Frage Dich, welche positiven Gewohnheiten, Einstellungen und Handlungsschritte Du umsetzen könntest.

Was ist das **REZEPT** für die Vision, die Du erstellen möchtest?

Die folgenden Beispiele sollen Dir als Inspiration dienen. Behalte sie, ändere sie, oder streiche alle und ersetze sie durch etwas, das Dich wirklich anspricht. Es ist Deine Entscheidung.

- Ich werde den idealen Essensplan für mich erstellen. [z. B.: grüne Smoothies]
- Ich werde das ideale Trainingsprogramm für mich erstellen. [z. B.: Krafttraining, Intervalltraining & Super langsames Krafttraining]
- Ich bin was ich esse. Also werde ich immer dafür sorgen, dass mein Essen schön, nahrhaft und sauber ist.
- Ich werde mindestens einmal pro Woche Hot Yoga zur Erhöhung meiner Beweglichkeit praktizieren. Und regelmäßig meinen Chiropraktiker besuchen.
- Ich werde mehr über natürliche Behandlungen und heilende Ernährung lesen. Ich werde jeden Morgen tanzen und am Abend Energie- und Entspannungsübungen machen.
- Ich werde achtsam und dankbar in Bezug auf Essen und Bewegung sein. Ich werde meinen Körper und Verpflichtungen dafür einhalten.
- Mein Geheimnis für optimale Gesundheit und Wohlbefinden ist Beständigkeit. Eine kohlenhydratarme Diät, kombiniert mit etwas Bewegung drei- bis viermal pro Woche, ist eine wirksame Strategie.
- Alle meine Mahlzeiten sind Vollwertkost, frisch, aus der Region, nahrhaft und befriedigend. Ich liebe wie, wann und warum ich esse. Es ist ein sinnliches Erlebnis.
- Tägliche Meditation, Stressabbau, genug erholsamer Schlaf und eine vernünftige Ernährung sind die Schlüssel zu meinem Erfolg.
- Ich bin die Summe meiner Entscheidungen. Meine Gesundheit, Fitness und Vitalität in den Vordergrund zu stellen ist „Ja“ zum Leben zu sagen. Ich werde „auf mich Achten“ zum wichtigsten Teil meines Tagesablaufs machen.

Zitate

zu Körper & Gesundheit

**„Widme jeden Tag zwei Stunden der Bewegung,
denn die Gesundheit sollte dem Lernen nicht zum Opfer fallen.
Ein starker Körper stärkt den Geist.“**

Thomas Jefferson

„Ein Spaziergang am frühen Morgen ist ein Segen für den ganzen Tag.“

Henry David Thoreau

**„Wer glaubt, keine Zeit für körperliche Bewegung zu haben,
wird früher oder später Zeit für Krankheiten finden müssen.“**

Edward Stanley

„Der größte Reichtum ist die Gesundheit.“

Virgil

„Wenn etwas heilig ist, dann der menschliche Körper.“

Walt Whitman

„Kalorien rein. Kalorien raus. Finde die Balance.“

Dr. Jeffery

**„Den Körper gesund zu halten ist ein Ausdruck
der Dankbarkeit für den ganzen Kosmos.
Die Bäume, die Wolken, alles.“**

Thich Nhat Hanh

„Gesundheit wird nicht geschätzt, bis die Krankheit kommt.“

Dr. Thomas Fuller

**„Aus meiner Sicht tust du jeden Tag eines von zwei Dingen:
Gesundheit aufbauen oder Krankheiten in dir selbst produzieren.“**

Adelle Davis

**„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst
nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und
Reichtum und Intelligenz liegen brach.“**

Herophilus

**„Willst du lernen, viel zu essen? Ich fasse es zusammen: Iss wenig.
Auf diese Weise wirst du lange genug am Leben sein, um viel zu essen.“**

Tony Robbins

„Um uns zu verändern, müssen wir es satt haben, krank und müde zu sein.“

Unbekannt

**„Die besten sechs Ärzte überhaupt,
und niemand kann es leugnen, sind
Sonnenschein, Wasser, Ruhe und frische Luft,
Bewegung und Ernährung.
Diese sechs statten dir gerne einen Besuch ab,
wenn du bereit bist.
Sie beruhigen dein Gemüt,
deinen Willen werden sie heilen,
und sie kosten keinen Schilling.“**

Wayne Fields

**„Wenn es um das richtige Essen und Trainieren geht, gibt es kein „Ich fang morgen
damit an. Morgen kommt die Krankheit.“**

V.L. Allineare

**„Diejenigen, die keine Zeit für Bewegung finden, werden Zeit für Krankheiten finden
müssen.“**

Earl of Derby

**„Du merkst, dass du langsam alt wirst,
wenn alle Kontakte in deinem Adressbuch Ärzte sind.“**

Harrison Ford

„Essen ist Information.“

Dr. Mark Hyman

**„Wenn Du Dich in Deinem Körper wohlfühlst, verändert das alles: Deine
Beziehungen, Deine Gesundheit, Deinen Erfolg.“**

Claudia Homberg