



Die 10 stärksten Motivationstipps

... die Sie unbedingt kennen sollten.

Für Business und Sport

- 1.** Eine klare Vision ist eine enorme Kraftquelle. Visualisieren Sie Ihre Visionen, Träume und Ziele durch Fotos, Skizzen, Bilder oder Zeichnungen. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge Ihr Ziel und wie Sie es verwirklichen.
- 2.** Empfinden Sie Lebensfreude. Überlegen Sie wie glücklich Sie sein werden, wenn Sie Ihre Ziele erreichen. Wie gut fühlt sich das an und welchen unendlichen Spaß werden Sie dabei haben? Nutzen Sie diese positiven Gefühle.
- 3.** Prüfen Sie Ihre Willenskraft. Was wollen Sie wirklich in Ihrem Leben und was wollen Sie auf keinen Fall? Die Antworten darauf sind der Kompass, mit dem Sie herausfinden werden, welchen Weg Sie einschlagen sollten und in welche Richtung er geht.
- 4.** Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein. Wie sicher sind Sie, dass Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, auch erreichen? Welche positiven Erfahrungen haben Sie bereits gemacht?
- 5.** Machen Sie sich körperlich fit. Starke Selbstmotivation wird durch einen starken körperlichen Zustand unterstützt. Bringen Sie sich daher physisch in Hochform, um auch mental gut drauf zu sein.
- 6.** Aktion! Verwirklichen Sie Ihre Ziele mit voller Lebensfreude. Starten Sie mit vollem Elan und geben Sie jedes Mal Ihr Bestes. Die ersten Erfolgserlebnisse werden Sie noch mehr motivieren. Handeln Sie entschlossen.
- 7.** Konzentrieren Sie sich immer nur auf eine Sache und geben Sie dabei Ihr Bestes. Setzen Sie sich unermüdlich für Ihre Sache ein.
- 8.** Bevor Sie etwas beginnen, versetzen Sie sich in eine gute „Vorstartspannung“, zum Beispiel in einen Flow.

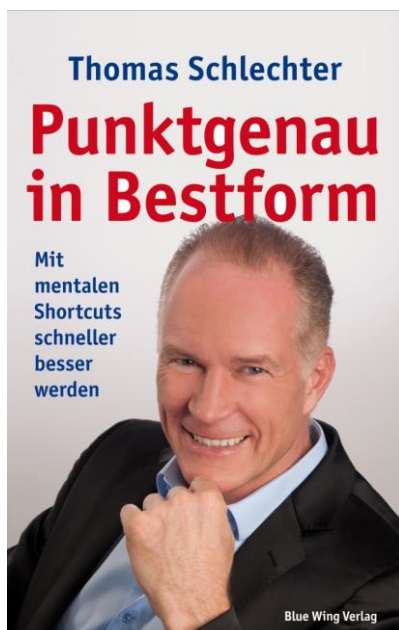
9. Stellen Sie sich täglich Energie-Fragen. Unsere innere Energie wird von den Gedanken bestimmt, auf die wir uns gerade konzentrieren. Die hier folgenden Fragen sollen dazu beitragen, mehr Freude, Stolz, Glück und Selbstsicherheit an jedem Tag in Ihrem Leben zu empfinden.

- Was in meinem Leben macht mich unendlich glücklich?
- Auf was bin ich ganz besonders stolz?
- Was genieße ich am allermeisten in meinem Leben?
- Wen liebe ich von ganzem Herzen?
- Wer liebt mich von ganzem Herzen?
- Was bin ich bereit heute zu geben? Was habe ich heute an wertvollen Erfahrungen gemacht?
- Habe ich heute aus dem, was ich habe und bin, das Beste gemacht?

Wenn Sie die Energie-Fragen zu einer täglichen Gewohnheit machen, erhalten Sie automatisch eine positive Kontrolle über Ihre Gedanken. Mit jeder Frage und der dazugehörigen Antwort führen Sie Ihr Gehirn in einen vorteilhaften Denkprozess und lösen gleichzeitig hemmende Blockaden auf.

10. Nutzen Sie innovative Mentaltechniken, um schneller besser zu werden. Bestens geeignet sind mentale Shortcuts.

Mehr Anregungen finden Sie hier im Buch:



**„Punktgenau in Bestform –
Mit mentalen Shortcuts schneller
besser werden“**

Bestellen Sie es gleich direkt beim Verlag:

BLUE-WING-VERLAG
[als Softcover-Buch](#)

oder über Amazon
[als Softcover-Buch](#)
[als E-Book](#)