

Gewohnheiten dauerhaft verändern und neue Erfolge erzielen

21-Tage-E-Mail-Training

Thomas Schlechter



21. Tag

Die Qualität deiner Gewohnheiten bestimmt die Qualität deines Lebens.

Thomas Schlechter

Dranbleiben! Ein letzter Tipp für den weiteren Weg

Hallo liebe Teilnehmerin und lieber Teilnehmer,

willkommen zum letzten Tag in diesem 21-Tage-E-Mail-Training.

Ich hoffe, ja ich bin mir sicher, dass du in den vergangenen 3 Wochen große Fortschritte und intensive Erfahrungen gemacht hast.

Hast du dich an deine Vereinbarung mit dir selbst gehalten? Hast du alle Tagesübungen ausgeführt? Hast du es geschafft, die neue Gewohnheit zu etablieren? Dann hast du dir deine Belohnung verdient. Genieße sie. Das ist ein Grund zum Feiern!

Natürlich kann es sein, dass du vielleicht noch nicht ganz stabil mit der neuen Gewohnheit bist oder du noch nicht den durchbrechenden Erfolg erlebt hast, wie du es dir womöglich erhofft hast. In manchen Punkten benötigt Veränderung Zeit. Gib dir selbst diese Zeit. Menschen die sich 30 Jahre falsch ernährt und keinen Sport gemacht haben, können nicht in 3 Wochen alles aufholen und erwarten wie ein Champion auszusehen. Also habe auch du etwas Geduld mit dir.

Warum hält die Veränderung bei manchen nicht an?

Manche Menschen verfallen nach Tagen, andere nach Monaten oder Jahren wieder zurück in die alte Gewohnheit. Der Hauptgrund dafür ist, dass sie ihren Geist nicht weiter trainiert haben. Zwei Aspekte sind auf eine längere Dauer besonders wichtig: Ein festes Ritual zu wiederholen und an sich selbst sowie die Erreichbarkeit des Ziels zu glauben.

Wiederholen und festigen

Vielleicht macht es Sinn den Kurs einfach noch mal zu machen. Deshalb habe ich dir zu Beginn geraten die Übungen auszudrucken und in einen Ordner zu heften. Du kannst selbständig den ganzen Kurs noch einmal oder mehrmals wiederholen. Auch Sportler trainieren immer wieder.

Außerdem biete ich dieses E-Mail-Training viermal im Jahr an. Wenn dich die täglichen Mails unterstützen, dann melde dich einfach noch mal an. Du erhältst eine Ermäßigung der Teilnahmegebühr und bezahlst nur 21 Euro, wenn du dich mit deiner bekannten E-Mail-Adresse als Wiederholer anmeldest. Trage einfach bei Bemerkung WIEDERHOLER ein. Dann wissen wir Bescheid und du brauchst nur die 21 Euro zu überweisen.

Gewohnheiten dauerhaft verändern und neue Erfolge erzielen

21-Tage-E-Mail-Training

Thomas Schlechter



Hier die letzte Übung: Behalte das Beste bei

Jeder findet in diesem Training seine Lieblingsübungen, die auf seine aktuelle Situation am besten passen. Behalte diese bei. Habe jedoch auch ein Augenmerk auf Übungen, die du ungern machst. Hier kann die Lösung zu deiner wirklichen Herausforderung liegen!

Mit jeder guten neuen Gewohnheit wirst du besser als dein früheres Selbst. Bleibe dran!

Ich wünsche dir viel Erfolg für deine weitere Entwicklung.
Mit den besten Wünschen und vielleicht bis bald
dein
Thomas Schlechter

Gültig nur bis 2 Tage nach dem Trainingsende!

Sonderrabatte für unsere Teilnehmer!*

enerise® your life - Das perfekte Hör- und Lernprogramm von Thomas Schlechter
Ein Arbeitsbuch mit 4 CDs, Spieldauer: ca. 240 Minuten

Sonderrabatt 10 Euro: 69,- - 10,- = 59,- Euro

Trage bei der Bestellung einfach unter Lieferadresse ein: Kennwort „21TAGE“ und deine E-Mail (mit der Du in diesem Training gemeldet bist). Der Versand in Österreich und Deutschland ist inklusive!

*Die Bestellung muss bis 2 Tage nach dem letzten Trainingstag über unser Onlineformular erfolgen! <http://www.blue-wing-verlag.de>