Patrick Twardon

ROCK DEIN LEBEN MIT SUPER GEWOHNHEITEN

MIT 5 GEWOHNHEITEN ZUR BESTEN VERSION DEINER SELBST!

★ ★ ★ ★ ★

inklusive 30-Tage-Challenge

MANDELBAUM

Copyright © 2018 Patrick Twardon
Alle Rechte liegen beim Verfasser
1. Auflage 2018

Umschlaggestaltung, Innenlayout und Satz: NF.DESIGN / Nina Fischer, Hannover
Lektorat, Korrektorat: Anna Thomas
Herausgeber: Mandelbaum Verlag, Hannover
Verlag und Druck: Books and Catalogues LTD

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text erhaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags bzw. des Autors ist daher ausgeschlossen.

www.supergewohnheiten.de

Patrick Twardon

Rock dein Leben mit SuperGewohnheiten

MIT 5 GEWOHNHEITEN ZUR BESTEN VERSION DEINER SELBST!

Es ist Zeit, eine neue Geschichte über sich selbst zu erzählen.

Eleanor Roosevelt

Warum du dieses Buch brauchst ... 6

Gewohnheiten ... 12
- Was sind Gewohnheiten? ... 12
- Welche Arten von Gewohnheiten gibt es? ... 12
- Wieso gibt es Gewohnheiten? ... 13
- Wieso konzentriert sich dieses Buch auf fünf Gewohnheiten? ... 14

So eignest du dir die fünf SuperGewohnheiten an! ... 16

Morgen- und Abendroutine ... 18

STEP 1 **Gestalte deine Umwelt positiv!** ... 24
- Was ist deine Umwelt? ... 25
- Deine Umwelt, dein Verhalten und Versuchungen ... 26
- Deine Umwelt und das Projekt „SuperGewohnheiten"! ... 27
- Was kannst du aus diesem Teil mitnehmen? ... 28

STEP 2 **Verändere die Gewohnheitsebene!** ... 29

★ **SuperGewohnheit 1** Formuliere SMARTe Ziele! ... 30
- Wieso brauchst du Ziele? ... 32
- Was sind SMARTe Ziele? ... 34
- Kurzfristige Ziele – SMART formuliert ... 36
- Langfristige Ziele – SMART formuliert ... 38
- Rock dein Leben mit SuperGewohnheit 1! ... 41
- Was kannst du aus diesem Teil mitnehmen? ... 44

★ **SuperGewohnheit 2** Lesen ... 46
- Warum lesen? ... 48
- Rock dein Leben mit SuperGewohnheit 2! ... 52
- Brauchst du noch Buchtipps? ... 56
- Was kannst du aus diesem Teil mitnehmen? ... 57

★ SuperGewohnheit 3 Meditation ... 58
Eine kleine Einleitung zur Meditation ... 60
Vorstellung der Meditation auf den Atem ... 64
Durchführung der Atemmeditation ... 66
Rock dein Leben mit SuperGewohnheit 3! ... 69
Was kannst du aus diesem Teil mitnehmen? ... 74

★ SuperGewohnheit 4 Sport – Bewegung ... 76
Die perfekte Basis ... 78
Rock dein Leben mit SuperGewohnheit 4! ... 86
Was kannst du aus diesem Teil mitnehmen? ... 90

★ SuperGewohnheit 5 Intervallfasten ... 92
Fasten ... 94
16/8-Intervallfasten ... 99
Einige wenige Worte zum Thema Ernährung ... 103
Rock dein Leben mit SuperGewohnheit 5! ... 106
Was kannst du aus diesem Teil mitnehmen? ... 110

Wenn es mal nicht so läuft 112

Das Wort zum Schluss ... 116

Vorwort zur 30-Tage-Challenge ... 118
Tipps ... 119

30-Tage-Challenge ... 122

Literaturverzeichnis ... 166

Auf eine Aktion folgt immer eine Reaktion – dies ist eine unumstößliche Wahrheit. Aktionen und Verhaltensweisen, die du heute an den Tag legst, bestimmen deine Zukunft. Dein Leben ist also nichts anderes als die Summe deiner Aktionen. Aber wie viele dieser Aktionen werden bestimmt durch deine Gewohnheiten? Und welchen Einfluss haben deine Gewohnheiten auf die Qualität deines Lebens? Ich sage dir: Viel mehr als du dir hast träumen lassen!

Warum du dieses Buch brauchst

Wenn mir jemand von einem Menschen erzählt, dem es gerade nicht so gut geht, dann will ich als Erstes wissen, wie derjenige so lebt. Lebt dieser Mensch sein Leben zielgerichtet? Liest er regelmäßig? Macht er Sport? Tut er etwas für seinen Geist? Das mag sich im ersten Moment seltsam anhören und lass dir gesagt sein, ich musste schon einiges Gelächter einstecken, aber ich bleibe meinen Fragen treu. Auch meine persönlichen Ratschläge basieren auf diesen Faktoren. Schon lange bevor ich mit dem Schreiben dieses Buches begonnen habe, habe ich meine Fragen gestellt und wahrscheinlich werde ich das auch noch tun, wenn ich Enkelkinder habe. Nun möchte ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, mit den selbigen konfrontieren:

- ***Lebst du dein Leben zielgerichtet?***
- ***Liest du regelmäßig Bücher?***
- ***Tust du etwas für deinen Geist?***
- ***Bewegst du dich täglich?***
- ***Ernährst du dich bewusst?***

Falls du alles direkt mit einem überzeugten Ja beantworten kannst, herzlichen Glückwunsch! Du bist ein Superstar und es ist toll, dass du bereits so viel für dich tust! Sollte es dir noch nicht so gehen: Spätestens nach der 30-Tage-Challenge am Ende dieses Buches wirst du alle Fragen bejahen können. Fantastisch, dass dieses Buch dich begleiten darf auf dem Weg, die beste Version deiner selbst zu werden.

Die meisten Bekannten oder Freunde, mit denen ich darüber gesprochen habe, können ein bis drei Fragen mit Ja beantworten. Fast niemand bejaht alle fünf Punkte und es gibt genug Personen in meinem Umfeld, die alle Fragen verneinen. Macht sie das zu besseren oder schlechteren Menschen? Weder noch! Aber ich möchte behaupten, dass, sollte die Antwort auf alle fünf Fragen Ja lauten, sie zu den eher zufriedeneren und glücklicheren Menschen gehören. Ich selbst bin durch diese Faktoren zu einem solchen Menschen geworden. Vor geraumer Zeit war ich sehr ziellos, steckte in einer Krise und habe nach Wegen gesucht, die mir helfen können. Im Nachhinein kann ich sagen, dass die Entwicklung meiner Gewohnheiten mich zu eben diesem zufriedenen Menschen gemacht hat. Und nun möchte ich mein Geheimnis gerne mit dir teilen – die SuperGewohnheiten.

Ich werde dir in diesem Buch erzählen, warum gerade diese fünf Verhaltensweisen für mich zu SuperGewohnheiten geworden sind und wie ich es geschafft habe, das Ganze in die Tat umzusetzen. Sie haben mein Leben drastisch und vom ersten Tag an verändert. Ich werde dir von den Vorteilen dieser Gewohnheiten berichten und warum es völlig ausreicht, fünf SuperGewohnheiten zu haben, anstatt zu versuchen, sich unzählige andere anzueignen. Ich glaube daran, dass Kontinuität, Rituale und wiederkehrende Aktivitäten absolut entscheidend dafür sind, ob jemand ein stabiles Leben lebt.