

MAXIMIZE YOURSELF

CHRISTIAN BISCHOFF

Du lebst nur einmal

Christian Bischoffs 44 Maximizer



Lieber MAXIMIZE YOURSELF-Interessent,

es freut mich, dass Sie ein Erfolgsmensch sind, der seine Potenziale ausschöpfen möchte und seine bisherigen Grenzen erweitern will.

Im Folgenden finden Sie meine 44 MAXIMIZER – Wie Sie den positiven Unterschied in Ihrem Leben machen. Dabei spreche ich über nichts, was ich nicht selber mache. Authentizität ist für mich ein absolutes Credo!

Hängen Sie diese MAXIMIZER an einem Ort auf, wo Sie sie jeden Tag sehen können. Denken Sie dabei an meine Erfolgs-Philosophie:

**„Maximize yourself – Du lebst nur einmal!
Lebe auch so und mach´ was draus!“**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung meiner Tipps und würde mich sehr freuen, Sie auf einer meiner Veranstaltungen zu sehen.

Herzlichst
Christian Bischoff

44 MAXIMIZER – Wie Sie den positiven Unterschied in Ihrem Leben machen

1. Streben Sie ein Leben lang danach zu wachsen, besser und wertvoller zu werden. Werden Sie täglich jemand, anstatt jemand sein zu wollen. Leben Sie nach dem Motto: „Ich weiß nicht, wo mein Limit ist. Aber ich weiß, wo es nicht ist!“
2. Treiben Sie täglich 20-30 Minuten Sport. Ihr Körper ist Ihr Heiligtum in Ihrem Leben. Pflegen Sie ihn TÄGLICH mit Bewegung, positiven Emotionen, Entspannung und Meditation. Hören Sie auf Ihre innere Stimme, was heute für Sie am besten ist.
3. Investieren Sie täglich 1 Stunde in sich selbst. Nutzen Sie diese Zeit, um zu reflektieren, planen, denken und lernen. Es ist Ihre „Erfolgsstunde“, in der Sie den Grundstein für Ihre Erfolge von morgen legen.

4. Wecken Sie jeden Tag Ihre Eigenmotivation. Wenn Sie morgens aufwachen, schreiben Sie sich folgenden Satz auf: „Mein Ziel heute ist es, _____.“
5. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung: Essen Sie mehr Obst und Gemüse und weniger Fertignahrung. Obst reinigt Ihren Körper und ist ein wahrer Energiespender.
6. Trinken Sie so viel Wasser wie möglich. Am besten 3-4 Liter täglich. Keine Substanz kann so viele Giftstoffe in unserem Körper beseitigen wie Wasser.
7. Beseitigen Sie die Unordnung in Ihrer Wohnung, in Ihrem Auto und auf Ihrem Schreibtisch und lassen Sie neue Energie in Ihr Leben fließen. Ja, Ihr Schreibtisch sagt etwas über Ihr Innenleben aus!
8. Beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme auf drei Mahlzeiten am Tag. Mehr ist dauerhaft Gift für Ihren Insulinspiegel und fördert Diabetes. Vermeiden Sie Essen nach 19 Uhr. Damit schonen Sie Ihren Darm und Ihr Körper kann sich nachts wirklich erholen. Ihr Darm ist das Gesundheitszentrum Ihres Körpers.
9. Lächeln Sie mehr. Sie lächeln nicht, weil es Ihnen gut geht. Sondern es geht Ihnen gut, weil Sie lächeln.
10. Das Leben hat immer genauso viel Schönes zu bieten, wie Sie darin wahrnehmen können. Fragen Sie sich täglich: „Wo liegt der Zauber in dieser Situation?“ JEDE Sekunde Ihres Lebens ist PURE Inspiration.
11. Nehmen Sie sich nicht zu ernst. Echte Persönlichkeiten können über sich selbst lachen! Ein Mensch, der über sich selbst lachen kann und sich selbst nicht zu wichtig nimmt, ist immer ein Mensch, dem Sie vertrauen können.
12. Setzen Sie sich keine relativen, sondern absolute Ziele. Der Vergleich mit anderen ist Zeitverschwendung, raubt Ihnen Energie und ist der sichere Weg in die permanent gefühlte Unzufriedenheit. Es gibt immer Menschen, die besser sind als Sie!
13. Schließen Sie mit negativen Erlebnissen aus Ihrer Vergangenheit ab. Ihre Zukunft muss nicht so aussehen wie Ihre Vergangenheit. Bei den meisten Menschen tut sie das aber, weil wir emotional dazu tendieren, von der Vergangenheit auf die Zukunft zu schließen (z.B. „Das konnte ich noch nie ...“).

14. Seien Sie nicht neidisch auf andere Menschen. Sie haben keine Ahnung, wie deren Reise aussah und welchen Preis sie für ihren Erfolg zahlen mussten. Neid ist nichts anderes als undisziplinierter Geist, der uns dazu bewegt, sich mit dem zu beschäftigen, was andere haben. Beglückwünschen Sie lieber die Person und lernen Sie von ihr, wie Sie das auch schaffen oder haben können.
15. Seien Sie großzügig zu anderen Menschen. Dies zeigt die Großzügigkeit Ihnen gegenüber. Die gegebene Großzügigkeit wird es Ihnen danken, indem sie vielfach zu Ihnen zurückkehrt.
16. Der einzige langfristige Unterschied zwischen erfolgreichen Menschen und nicht erfolgreichen ist Selbstdisziplin. Selbstdisziplin bedeutet, täglich das zu tun, was zu tun ist, um an Ihr gewünschtes Ziel zu gelangen. Mit Selbstdisziplin werden Sie früher oder später erfolgreich. Eher später als früher – Geduld ist dabei ein riesiger Erfolgsfaktor.
17. Schmeißen Sie zuhause alles weg, das nicht nützt, nicht schön ist oder das Ihre Emotionen nicht anspricht.
18. Die zwei wichtigsten Dinge in Ihrem Leben sind Ihre Gesundheit und Ihre Zeit. Pflegen Sie täglich Ihre Gesundheit und nutzen Sie Ihre Zeit weise. Sie können immer mehr Geld verdienen, aber Sie bekommen nicht mehr Zeit.
19. Wenn Sie jemand kritisiert oder ablehnt, sagen Sie: „Wenn das Ihre Meinung ist.“ Damit nehmen Sie dem Gegenüber viel Wind aus den Segeln.
20. Beantworten Sie sich täglich die einzig wichtige Frage im Leben:
„Was will ich wirklich?“
21. Genießen Sie Ihre Lebensreise. Ihr Leben ist kein Computerspiel, bei dem Sie immer wieder von vorne anfangen können. Sie haben nur eine Reise. Planen Sie diese sorgfältig und machen Sie das Beste daraus!
22. Nur im eigenen Rhythmus kann ein Mensch erfolgreich werden und bleiben und Glück und Erfüllung finden.
23. Wer meint, von irgendetwas abhängig zu sein, erzeugt mit dieser Abhängigkeit Angst. Sie sind von nichts und niemanden abhängig, außer von sich selbst.

24. Ihr tägliches Leben ist ein Spiegelbild Ihrer Gedanken, Ängste und inneren Vorstellungen. Lösen Sie daher ALLE Ängste in Ihrem Kopf auf und ersetzen Sie diese mit der Wunschvorstellung Ihrer Zukunft.
25. Erfolg und berufliche Erfüllung treten automatisch ein, wenn Sie Ihren Lebenssinn in Ihrem Beruf ausüben. Dann drücken Sie Ihr wahres Ich durch Ihr tägliches Tun aus.
26. Der Weg zu Erfolg, Reichtum und Glück liegt nicht primär in harter Arbeit, sondern in Bewusstsein, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Bewusstsein tritt ein, wenn Sie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbsterkenntnis aufgebaut haben. Selbstbestimmung bedeutet, sich ein klares Bild von der eigenen Zukunft in allen Lebensbereichen zu entwerfen und täglich an der Verwirklichung zu arbeiten. Eigenverantwortung heißt, niemals Umstände und andere Menschen für die eigene Lebenssituation verantwortlich zu machen.
27. Ihren Geist beherrschen Sie, indem Sie täglich Ihren Zukunfts-Wunschfilm ablaufen lassen. Sie drücken Ihre gewünschten Ergebnisse in positiven Ist-Aussage-Sätzen aus und reihen sie als „Film“ aneinander.
28. Ruhe, Entspannung und Zeit für sich selbst sind entscheidende Erfolgsfaktoren. Wer die ganze Zeit beschäftigt ist, der hat keine Zeit erfolgreich zu werden.
29. Ihr Leben ist eine Kopie Ihres Bewusstseins, Ihrer Überzeugungen und Ihres Handelns. Wer sein Bewusstsein und seine Überzeugungen ändert, kann langfristig sein Handeln und damit sein Leben verändern.
30. Werden Sie eine außergewöhnliche Persönlichkeit, indem Sie sich dem Wesentlichen zuwenden im Denken, Reden, Machen und Essen.
31. Ein Mensch kann sich immer nur in eine Sache hineinentwickeln: beim Problem in die Lösung, beim Ziel in die Erreichung, beim Wunsch in die Erfüllung und beim Leben in den Sinn. Nichts geht von heute auf morgen.
32. Seien Sie eine charismatische Persönlichkeit. Gehen Sie offen und freundlich auf jeden Menschen zu. Erwarten Sie nicht, dass andere dies zuerst tun. Machen Sie es, weil Sie sich damit wohlfühlen. Wenn Sie offen und freundlich sind, geben Sie damit den Menschen in Ihrer Gegenwart unbewusst die Erlaubnis, sich auch zu öffnen und freundlich zu sein.

33. Ihre unbewusst größte Angst ist nicht, dass Sie nicht gut genug sind. Ihre größte Angst ist, dass Sie fast alles im Leben erreichen könnten.
34. Leben Sie im „Möglichkeitsdenken“: erkennen Sie jede Situation als eine Chance zu lernen, zu wachsen und damit besser zu werden für zukünftige, größere Erfolge.
35. Loben Sie sich überschwänglich für jeden kleinen Erfolg oder Fortschritt. Nichts motiviert so sehr für neue Erfolge wie der Erfolg an sich.
36. Um erfolgreich zu werden, braucht es Glauben an sich selbst, an den eigenen Erfolg und daran, dass man ihn verdient. Trainieren Sie Ihren „Glaubensmuskel“ so lange, bis er sich in Ihrem kompletten Körper ausgebreitet hat und jede Faser zum vibrieren bringt.
37. Nur Sie bestimmen Ihre Lebensumstände und tragen für ALLES, was in Ihrem Leben passiert die Eigenverantwortung.
38. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind, mit all Ihren Stärken und Schwächen. Sagen Sie täglich laut zu sich: „Ich bin gut so, wie ich bin.“ Schauen Sie sich dabei im Spiegel lächelnd an.
39. Sprechen Sie nicht nur zu anderen Menschen, sondern strahlen Sie über Ihre Stimme Energie aus: Überzeugung, Selbstvertrauen, Kraft, Begeisterung, Mitgefühl, Inspiration. Ihre Energie wird sich auf Ihr Gegenüber übertragen.
40. Lernen Sie, sich als faszinierende Persönlichkeit zu betrachten, sich so anzunehmen, wie Sie sind. Sie sind ein einmaliges Wesen. Machen Sie Ihr Leben einmalig und einzigartig, indem Sie sich lieben, annehmen, emotional öffnen, empathisch, herzlich, selbstbewusst und tatkräftig sind. Sie werden automatisch eine charismatische Ausstrahlung entwickeln.
41. Sie sitzen am Steuer Ihres Lebens und bestimmen, wohin die Reise geht:
Sie sind der Denker, nicht der Gedanke.
Sie sind der Gefühlemacher, nicht das Gefühl.
Sie sind der Frustrierer, nicht der Frust.
Sie erschaffen Ihr Leben, es passiert nicht.
Sie machen Erfolg. Sie machen Misserfolg.
Sie machen Glück, Ruhe und Erfolg. Sie sind der Produzent von allem.

42. Lösen Sie alle Erwartungen an Ihr Umfeld, Situationen und andere Menschen auf, denn sie können jederzeit enttäuscht werden. Haben Sie hohe Erwartungen an sich selbst.
43. Ärgern Sie sich nicht. Es ist ein gelerntes Verhaltensmuster, das Stress, Sorge, Unausgeglichenheit, Krankheit, Alterung und Falten fördert. Erleben Sie ärgerliche Situationen um. Fragen Sie sich lieber: „Was ist das Gute daran?“
44. Ein Schreihals ist immer ein Mensch, der Probleme mit sich selbst hat. Freundlichkeit ist stärker als Aggression.