



Die erste Hürde genommen

Du bist jetzt seit einiger Zeit im 10 Wochenprogramm. Du hast es geschafft dich in die Pläne einzufinden, dein Trainingsgewicht für die geforderten Wiederholungen zu wählen und dich von Training zu Training zu steigern.

Du wirst immer stärker und selbstbewusster, dich umgibt ein Energiefeld, welches andere Menschen schon vom Weiten her spüren können. Es ist eine Art Feuer in dir entfacht, vielleicht das erste mal in deinem Leben, dass du an dich glaubst!?

Ich möchte, dass du dieses Gefühl der Unbesiegbarkeit, weithin in dir trägst. Stell dir dein Leben, als eine Art Stuhl mit drei Beinen vor. Ein Bein steht für Erfolg/Job, eins für Liebe/soziale Beziehungen und eins für Gesundheit/Sport!

Was würde mit diesem Stuhl passieren, wenn nur eines der drei Beine gefördert werden würde? Richtig, er würde umfallen. Du musst an allen drei Beinen arbeiten, damit der Stuhl (dein Leben) nicht ins Wanken gerät.

Du kennst vielleicht das Bild vom dicken Manager, der zwar Millionen auf dem Konto hat, aber schon im mittleren Alter, einen dicken Wanzt vor sich her trägt und 2 mal geschieden ist?!

Oder den frisch Verliebten, der für nichts anderes mehr Augen hat, als seine Angebetete/n?! Hier gibt es zahllose Beispiele, doch meiner Meinung nach hat das Ziel Körpertransformation einen großen Vorteil:

Um deinen Körper vollständig zu transformieren, erfordert es einen kühlen Kopf, Durchhaltevermögen und vor allem Planung! Ich habe es dutzende Male erlebt, wie sich der Fitnesslifestyle auch auf die anderen Lebensbereiche positiv auswirkte!

Ob es Silla war, der während der 10 Wochen ein komplettes Album fertig schrieb, für das er sonst 6 Monate brauchte. Oder ein Klient, der durch diese 70 Tage mehr Selbstbewusstsein erlangte und dadurch seine Traumfrau kennen lernte.

Der Weg ist das Ziel. Also versuche während dieser 70 Tage dein komplettes Leben auf Erfolg auszurichten. Du musst keinen der Lebensbereiche für einen anderen unterordnen. Erschaffe ein neues, noch erfolgreicherer ICH!

Viel Erfolg, ich glaube an dich
dein Julian Zietlow