



Avatar / Body

Inspiration für Zielsetzung

Das System Mensch neu starten

Wenn du wirklich etwas in deinem Leben verändern willst, beginne mit der Basis – deinem Körper. Denn egal, wie brilliant deine Ideen sind, wie hoch deine Ambitionen reichen oder wie tief dein Bewusstsein geht: Ohne ein funktionierendes Fundament wird nichts davon fliegen. Unsere Mission ist es, unseren Avatar – unseren Körper – auf ein neues Level zu bringen. Fünf Updates, ein Ziel: Ganzheitliche Leistungsfähigkeit.

1. Ernährung – Energie statt Betäubung.

Der Körper ist ein Hochleistungssystem: Was du ihm zuführst, wird zur Energie, zur Klarheit – oder zur Belastung. **Ziel: Iss so, dass du dich nicht voll, sondern wach fühlst.** Reduziere verarbeitete Nahrungsmittel, Zucker, Alkohol. Stattdessen: Vollwert, pflanzenbasiert, bewusst. Keine Diät. Ein Upgrade deiner Denkweise. Essen ist kein Trost – es ist Treibstoff.

2. Bewegung – Systemaktivierung.

Der Körper wurde nicht fürs Sitzen gebaut. Bewegung ist kein Luxus – sie ist das ursprüngliche Betriebssystem für Heilung, Fokus und Vitalität. **Ziel: Jeden Tag aktiv sein. 30 Minuten reichen. Gehen, laufen, tanzen, dehnen.** Es geht nicht darum, perfekt zu performen. Es geht darum, in Bewegung zu bleiben. **Der Fluss ist wichtiger als die Form.**

3. Training – Stärke durch Spannung.

Du brauchst Spannung, um Kraft zu entwickeln. Training ist bewusste Überforderung. **Ziel: Zwei- bis dreimal pro Woche gezielte körperliche Belastung** – Muskelarbeit, funktionelle Übungen, Körperkontrolle. Stärke ist nicht nur physisch. Sie beginnt im Willen. Jeder Tropfen Schweiß ist ein Statement: Ich bin bereit, mich weiterzuentwickeln.

4. Coping – innere Steuerung.

Stress ist kein Gegner – sondern ein Hinweis, dass etwas verändert werden muss. **Ziel: Entwickle Achtsamkeit.** Atme bewusst. Reflektiere. Und: Ersetze Reaktion durch Aktion. Alkohol, Dopamin-Kicks, digitale Betäubung – das sind Notlösungen. Du brauchst echte Tools: Meditation, Journaling, echte Gespräche. Stärke beginnt im Inneren.

5. Schlaf – der Reset-Knopf.

Schlaf ist das wichtigste Update deiner täglichen Software. **Ziel: 7–8 Stunden pro Nacht, regelmäßig.** Kein Bildschirm vor dem Einschlafen. Der Schlafraum: dunkel, ruhig, kühl. Wer Schlaf vernachlässigt, sabotiert sich selbst. Du kannst nicht konstant leisten, wenn du nie vollständig herunterfährst.

Wir sehen uns auf...



LEVEL 1



Mein persönliches SMART-Ziel:
3 – 6 Monate

Spezifisch:

Messbar:

Attraktiv:

Realistisch:

Terminiert:

Meine Affirmation:

„Ich erschaffe einen Körper, der mich trägt. - Ich kultiviere eine Energie, die mich inspiriert. - Mein Geist ist klar, fokussiert und führt. - Ich bin bereit für das nächste Level.“

Woche 06

Sonntag

Montag

Dienstag



AVATAR / Body –
LEVEL 1

Zielsetzung

04	04	04
05	05	05

SMATR-Ziele –
Erläuterung auf
www.matrixagenda.com/Extras

06	06	06
07	07	07
08	08	08

u. Affirmation:
Erläuterungen
auf den Seiten
223 & 224

09	09	09
10	10	10
11	11	11

12	12	12
13	13	13
14	14	14

15	15	15
16	16	16
17	17	17

18	18	18
19	19	19
20	20	20



ich

Donnerstag

Freitag

Samstag



	04		04		04		04
	05		05		05		05

	06		06		06		06
	07		07		07		07
	08		08		08		08

	09		09		09		09
	10		10		10		10
	11		11		11		11

	12		12		12		12
	13		13		13		13
	14		14		14		14

	15		15		15		15
	16		16		16		16
	17		17		17		17

	18		18		18		18
	19		19		19		19
	20		20		20		20