



Avatar / Body

Rolle übernehmen

Ich bin der Architekt meines Systems

Ich weiß: Ich bin nicht mein Körper. Aber ich brauche ihn, um zu gestalten, zu erschaffen, zu lernen und zu leben. Er ist mein Werkzeug, mein Vehikel, mein Zugang zur virtuellen Realität. Wenn ich ihn vernachlässige, verliere ich den Zugang zu meinem vollen Potenzial. Deshalb habe ich entschieden, Verantwortung zu übernehmen – radikal, klar, ohne Ausreden.

Ich gestalte mein Leben nicht zufällig. Ich bin kein Passagier. Ich bin der Architekt. Ich wähle, was ich esse – nicht, um zu funktionieren, sondern um aufzublühen. Ich esse, um wach zu sein. Um zu fühlen. Um bewusst zu bleiben. Nahrung ist keine Betäubung. Sie ist Information. Und ich will klare Daten in meinem System.

Ich bewege mich, weil Bewegung Leben ist. Weil mein Körper durch Aktivität kommuniziert, heilt und sich auflädt. Ich warte nicht, bis etwas weh tut. Ich handle vorher. Mein Training ist mein Statement: Ich entwickle mich weiter. Ich wachse – nicht nur körperlich, sondern mental. Jedes Training ist eine bewusste Entscheidung, das Beste aus mir herauszuholen.

Ich bin achtsam, weil ich weiß: Mein Geist ist mein Hauptprozessor. Wenn ich ihn überlade, verliere ich Fokus. Wenn ich ihn klar halte, führt er mich. Stress ist kein Feind, sondern Feedback. Ich beobachte. Ich steuere. Ich wachse an Herausforderungen, statt ihnen auszuweichen.

Und ich schlafe – nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus Intelligenz. Schlaf ist mein täglicher Neustart. Mein System-Update. Ohne ihn läuft nichts präzise. Deshalb gebe ich ihm den Raum, den er verdient. Denn Klarheit entsteht nicht durch Aktivität allein – sondern durch Erneuerung.

Ich kritisiere mich nicht für die Vergangenheit. Ich nutze sie als Fundament. Ich war bereit, aufzuwachen. Jetzt bin ich bereit, zu führen.

Ich bin der bewusste Architekt meines Lebens.

Ich pflege mein System nicht aus Angst – sondern aus Vision. Ich bin nicht hier, um zu überleben – ich bin hier, um zu gestalten.

Ich bin bereit für das nächste Level. – Und ich gestalte es selbst.

Visualisierung:

„Ich sehe mich in einem gesunden, vitalen Körper, der voller Energie und Klarheit ist – stark, leistungsfähig und bereit, jede Herausforderung mit Leichtigkeit und Fokus zu meistern.“

Wir sehen uns auf...

LEVEL 1

Meine Rolle:



Ich bin bereit, die neue Rolle anzunehmen:

Ich kann mich mit ihr identifizieren:

Ich sehe bereits die Veränderung:

Ich fühle mich gut dabei:

Mein Umfeld hat die Veränderung erkannt:



Visualisierungshilfe:

Klebe ein Bild von deinem „perfekten Zustand“ in dein Vision Board.



Woche 07

Sonntag

Montag

Dienstag



AVATAR / Body –
LEVEL 1

Meine Rolle

04	04	04
05	05	05

Vision Board: auf
den Seiten
235 & 236

06	06	06
07	07	07
08	08	08

...und die
Erläuterungen
auf den Seite
233 & 234

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

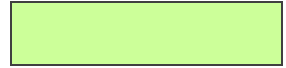
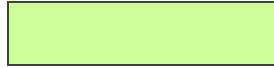
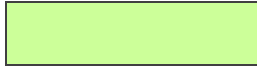
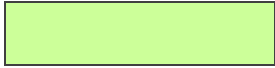


ich

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