



Avatar / Body

Aktionsplan

Ernährung – Energie statt Betäubung: Jeden Tag werde ich bewusst auf Vollwertkost setzen: pflanzlich, nährstoffreich und frei von verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker. Meine Mahlzeiten werde ich so gestalten, dass ich mich wach und fokussiert fühle, nicht voll und träge.

Aktion:

- Ich plane Mahlzeiten im Voraus, um verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden.
- Ich koche selbst, um die Kontrolle zu behalten.

Bewegung – Systemaktivierung: Jeden Tag werde ich mindestens 30 min aktiv sein – ob Gehen, Laufen oder Stretching. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Dranbleiben und den Fluss in Bewegung.

Aktion:

- Ich integriere tägliche Bewegungsroutinen (15 min. Dehnen, 15 min. Laufen).
- Stehe regelmäßig auf, um mich nach längerem Sitzen zu dehnen.

Training – Stärke durch Spannung: Drei- bis viermal pro Woche werde ich gezielt trainieren, um meine Muskeln zu fordern und um Stärke zu entwickeln.

Aktion:

- Ich plane feste Trainingseinheiten (z. B.: Montag, Mittwoch, Freitag).
- Ich fokussiere mich auf funktionelle Übungen und notiere meine Fortschritte.

Coping – innere Steuerung: Stress ist ein Hinweis darauf, dass etwas verändert werden muss. Ich werde täglich Achtsamkeit üben, meditieren, bewusst atmen und reflektieren.

Aktion:

- Ich starte den Tag mit einer 10-minütigen Meditation und reflektiere abends im Journal.
- Ich ersetze kurzfristige Stressbewältigung mit langfristigen, gesunden Lösungen.

Schlaf – Der Reset-Knopf: Schlaf ist das wichtigste Update für meinen Körper. Ich werde sicherstellen, dass ich jede Nacht 7–8 Stunden Schlaf bekomme. Mein Schlafraum wird dunkel, ruhig und kühl sein, um optimale Regeneration zu gewährleisten.

Aktion:

- Ich halte eine feste Schlafenszeit ein und vermeide Bildschirme vor dem Schlafen.
- Ich achte auf eine ruhige, entspannte Atmosphäre, um besser zu regenerieren.

Wir sehen uns auf...

LEVEL 1

Meine Umsetzung in den Alltag:



Mein neuer Speiseplan:

Wo bewege ich mich ab heute mehr:

Mein Trainingsplan:

Stressabbau durch Meditation:

Meine neue Schlafgewohnheit:



Mein NLP-Anker:

„Ich atme tief ein, komme ganz bei mir an und verbinde mich mit meiner inneren Stärke.
Ich rufe bewusst den Zustand von Energie, Freude und Entschlossenheit ab – mein Körper ist
bereit, mein Geist fokussiert und mein Startsignal für das Training ist gesetzt.“

Woche 08

Sonntag

Montag

Dienstag



AVATAR / Body -
LEVEL 1

Aktion

04	04	04
05	05	05

Fitness &
Ernährungspläne
www.matrixagenda.com/Extras

06	06	06
07	07	07
08	08	08

NLP-Anker:
Erläuterungen
auf den Seiten
231 & 232

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



Mittwoch

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