

ErfolgsBrief Ihr Wegbegleiter

Mit Lockerheit durchs Leben



Viele Menschen flüchten ins Fitness-Studio, doch wie wäre es, wenn man das gute Gefühl den ganzen Tag hindurch hätte? Unser Leben ist doch nicht dafür da, um große Leistungen mit Verkrampfung und Atemnot zu erzielen.

Der Prozess zum Guten beginnt im Inneren, da die äußere Fitness eines Tages abfällt. Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen werden überwiegend durch unser Verhalten trainiert. Neues zu lernen ist nicht einfach, doch alles hat seine Zeit. Wir brauchen Geduld und ein hohes Maß an Konsequenz.

Wer locker arbeitet, verbessert die Qualität der Arbeit und die Qualität des Lebens. Goldene Gelegenheiten sind Auszeiten, bequemes Liegen, gute Atmung, aufrechter Körper... Alle Verspannungen sollen zerplatzen wie Seifenblasen.

Entdecken wir das lockere Bewegen und die souveräne innere Haltung, indem wir alle Spannungen wie Ärger, Angst, Neid und Unversöhnlichkeit entsorgen. Dann beginnt das Lachen des Körpers. Beachten wir diese drei Prinzipien:

- Jede innere Schwingung betrifft uns selbst
- Was nicht gebraucht wird, baut ab
- Bewegungsmangel fördert Aggressivität

Kompakt: Schönheit und Gesundheit kommt von innen. Daher müssen wir wieder lernen, Freude an Bewegung zu haben. Mit Lockerheit erzielen wir deutlich bessere Ergebnisse.

Durch Einheit von Mensch und Strategie zu wahrer Größe.

Ihr Erfolg ist unser Ziel.

