

Mehr Lebensqualität mit der **4 E** Strategie

Schnell

Wirkungsvoll

Alltagstauglich

Gesundheitliche
Unternehmerberatung

An wen richtet sich die 4 E Strategie?

Sie möchten Ihre Potentiale erkennen und nutzen, Blockaden erkennen und beseitigen?

Sie möchten lieber handeln als leiden?

Sie möchten im Einklang mit Ihren Möglichkeiten, Ihrer Persönlichkeit und Ihrem Umfeld *jetzt* starten?

Sie möchten Ihre Lebensqualität verbessern?

Was ist Lebensqualität?

Lebensqualität = Wohlbefinden + Wohlstand

*Erfolg ist nicht das große Auto in der Garage oder die
Zahl auf dem Konto,
Erfolg ist, so zu leben, wie man selbst am liebsten leben
will*

Napoleon Hill



Erfolg braucht Gesundheit
Gesundheit bleibt mit Erfolg

Warum Diäten, Fitnessprogramme, Nahrungsergänzungen und Therapien oft nicht funktionieren (können)

- Motivation und Hindernisse ungeklärt
- Unwissen, Halbwissen
- Zuviel // Zuwenig Informationen
- Belastungen werden nicht abgestellt
- Belastungsfolgen werden nicht beseitigt
- Fehlende Energie für die Umsetzung
- physiologische und Stoffwechselblockaden

Die Sonder E's ☺

Es fehlen noch:

- - E für Erkennen
- - E für Erholen
- - E für Energien
- - E für Ereignen
- - E für Entspannen

Die 4 E's:

- Ernährung – die extentielle Grundlage
- Entlasten – Weglassen, was schadet
- Entgiften – Beseitigen, was geschadet hat
- Ergänzen – Beschleunigen und Genuss

Ernährung, die extentielle Grundlage

Körperliche Ebene

Lebensmittel, Luft,
Wasser

*Laßt Eure Lebensmittel
Eure Heilmittel sein.
Hippokrates 460-377 v. Chr.*

Mentale Ebene

Lebensaufgabe, Lebenssinn
Schlaf, Regeneration,
Gespräche, Mitmenschen,
Wohnen
Arbeit, Gebrauchtwerten

Ernährung, die extentielle Grundlage Was ist zu tun?

Ernährungsanalyse

Ernährungsplan

Lebensmittelinformationen und Rezepte

Aufenthalt an guten Orten mit Luft, Licht und Sonne

Regeneration: Schlaf, Bewegung, Entspannung

Kontakt + Gespräche mit Menschen von positiver Energie

Entlasten- Weglassen, was schadet

Zusätzlicher Bedarf durch suboptimale Lebensweise

Körperliche Ebene

Weglassen belastender,
überflüssiger Einflüsse
aus Nahrung,
Genussmitteln,
Kosmetika,
Haushaltschemikalien
Duftstoffen

Mentale Ebene

Weglassen belastender,
überflüssiger Informationen,
Kontakte und Verbindungen
Aussprechen und Klären

Entlasten- Weglassen, was schadet

Was ist zu tun?

Informationsdiät: Medien und Telefone abschalten
Negative, belastende, Energie zehrende Menschen und Orte meiden
Wichtiges von Dringendem unterscheiden
Beschränkung auf das Notwendige statt Beschaffung des Möglichen
Aufgaben delegieren
Auf- und Ausräumen, Reinigen
Einkaufsgewohnheiten überprüfen
Einschränken von Genussmitteln, Chemikalien und Zusatzstoffen usw.
auf Haut, Haare, Körper, Kleidung und Wohnung
Belastende Körperhaltungen korrigieren
Schlafplatzüberprüfung, ggf. Sanierung

Entgiften – Beseitigen, was schadet

Zusätzlicher Bedarf durch suboptimale Lebensweise

Körperliche Ebene

**Reinigungs- und
Ausleitungsverfahren,
Sauna, Infrarot
Bewegung und körperliche
Anstrengungen**

Mentale Ebene

**Vergangenheitsbewältigung
Klären, Verzeihen,
Danken**

Entgiften – Beseitigen, was schadet

Was ist zu tun?

- Massagen, Lymphdrainagen,
- Systemische Arbeit
- NLP Kommunikationstraining
- Bewegungsbalance von körperlicher und geistiger Arbeit

Ergänzen - Beschleunigen und Geniessen

Der TURBO

Körperliche Ebene
zusätzlich Vitamine,
Nahrungsergänzungs
mittel, Mineralstoffe
grobstofflich,
feinstofflich, Tee´s
Kräuter, Säfte
Sportliche Betätigung

Mentale Ebene
Emotionen,
Motivationen, Lesen

Ergänzen - Beschleunigen und Geniessen Den TURBO einschalten

Zieldefinition, Sinnfindung,
Seminare, Weiterbildung Vorträge Coaching,
Wellness, Massagen, Yoga
Hobbys, Freunde,
Affirmationen, Gebete, Meditation
Symbole, Klänge, Kraftorte
Tagebuch

Die nächsten Schritte

- Wie ist es, wenn es gut ist?
- Wo macht es sich zu erst und einfach bemerkbar?
- Ist es wichtig oder dringend?
- Was wird dazu benötigt?
- Was muss weggelassen werden?
- Wurde es schon versucht? Woran scheiterte es?

Beispiel: Ich hätte gerne mehr Energie

- **Wie ist es, wenn es gut ist?**

Schaffe meine Arbeit besser, hätte bessere Laune

- **Wo macht es sich zu erst und einfach bemerkbar?**

Ich fühle mich nicht mehr so müde und antriebslos

- **Ist es wichtig oder dringend?**

Es ist dringend, ich schaffe die Arbeit sonst nicht mehr und ohne Arbeit keine Aufträge und dann kein Geld

- **Was wird dazu benötigt?**

Mehr Zeit, mehr Schlaf

- **Was muss weggelassen werden?**

Kaffee und Alkohol, Zeitdiebe

