

# OPTIMIEREN SIE IHRE KÖRPERLICHE UND MENTALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

*Was beeinflusst meinen Körper, Geist, Seele? Wie kann ich diese Einflüsse so steuern, dass ich zu **mehr körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit** komme? Es geht in diesem Programm also um unseren Lifestyle, unser Umfeld und unsere Anpassung.*



Nachstehende 3 Eckpfeiler sind dafür wichtig:

**OPTIMIERUNG Ihrer mentalen Leistungsfähigkeit: *Upgraden Sie Ihr Denkorgan*** mit Übungen für den täglichen Gebrauch und verbessern Sie so Ihre Leistungsfähigkeit.

Jahrelange Forschungen aus der Neurowissenschaft und der Erfolgspsychologie zeigen folgendes: Die Menschen sind klug und motiviert. Sie haben jedoch nie gelernt das volle Potential ihres Gehirns zu nutzen.

Erfahren Sie alltagstaugliche Tipps und Tricks aus der **CHRONOBIOLOGIE/LICHTTHERAPIE** um Ihre Lebensqualität zu erhöhen. Viele kleine Uhren in unseren Zellen koordinieren aufgrund von äußeren Einflüssen den Rhythmus des gesamten Menschen. Das Gehirn ist dabei die Master Uhr, die die Befehle dazu gibt.

## **STRESS OPTIMIERUNG - STRESS IST BEWÄLTIGBAR:**

Stärken und trainieren Sie Ihre Stresskompetenz. **Ihr derzeitiger Umgang mit Stress ist kein Schicksal**, dass Sie erdulden müssen. Ihre Energie ist endlich- eine gesunde Stressbewältigung schützt vor Krankheiten, erhöht die Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensqualität. Hand in Hand geht eine Stresskompetenz auch mit einer optimalen Schlafqualität, ohne der eine Leistungsoptimierung nur schwer möglich ist.

**Renate Debit/ Mentaltrainerin und Humanenergetikerin mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung [www.redebit.at](http://www.redebit.at), Mobil: +43(0)676 96 05 792**