

# SELBSTMANAGEMENT

## 13 GOLDENE REGELN

### DER ROTE FADEN für EFFEKTIVITÄT, KONSTANZ und ZUFRIEDENHEIT

Die 13 Goldenen Regeln des Selbstmanagement stärken Sie selbst und Ihren Umgang mit Menschen. Die Goldenen Regeln ebnet Ihnen den Weg zu einem erfrischenden und ausgeglichenen Lebensstil ...heute, morgen und übermorgen...

1.	<b>Ruhe:</b> regelmässig 7 bis 8 Stunden pro Nacht schlafen
2.	<b>Luft:</b> genussvoll, tief und vollständig ein-/ <b>ausatmen</b>
3.	<b>Wasser:</b> täglich 2 bis 3 Liter ungesüsst trinken
4.	<b>Nahrung:</b> regelmässig gesund Essen
5.	<b>Bewegung:</b> 2 bis 3 mal pro Woche aktivierendes Training
6.	<b>Optimale Balance je 1/3:</b> Arbeit - Vergnügen - Nullzeit
7.	<b>Kontakte:</b> mit Menschen, die Sie stärken
8.	<b>Orientierung:</b> klare Visionen, Ziele und Umsetzungspläne
9.	<b>Intuition:</b> auf die eigene inneren Stimme hören
10.	<b>Entwicklung:</b> Entdecken, Planen, Handeln, Reflektieren, etc...
11.	<b>Klugheit ist:</b> Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
12.	<b>Weisheit ist:</b> Veränderbares anpacken – Unveränderbares stehen lassen
13.	<b>Anstand ist:</b> Selbstachtung, Respekt und Verstand mit einem Lächeln ☺

## KONTAKT und INFORMATION

NoraMae Omotayo Herzog | +41 79 625 98 26 | om@trans-forme.ch