

## Überblick

### Woche 1

Einleitung  
Video - Stress macht krank  
Stress, Gesundheit und Deine Einstellung  
Video - Übernehme Verantwortung  
Video - Stress ist individuell  
Die Signale Deines Körpers  
Video - Gewohnheiten verändern +  
Video - Dankbarkeits-Meditation  
Alles im Leben ist Information

### Woche 2

Video - Das Ego - Vergleich und Perfektionismus  
Video - Achtsamkeit - HIER und JETZT +  
Video - Achtsamkeit - Meditation aktiv  
Dein Achtsamkeitstraining und die 5 Sinne  
Video - Dein unterbewusstes Stress-Programm  
Die Rolle der Herkunft - Umfeld  
Video - Energieräuber  
Die Macht der Sprache

### Woche 3

Video - Essen, Stress und Ernährung  
Essen darf Spaß machen  
Video - Essen als Belohnung und  
Ersatzbefriedigung  
Deine neue Einstellung zum Essen  
Video - Eine gesunde Morgenroutine  
Video - Cleveres Essen - Deine neuen Rituale  
Essen darf wieder Spaß machen

### Woche 4

Video - Die Macht Deiner Gedanken  
Dankbarkeit  
Video - Gedanken erzeugen die Biochemie  
Deines Körpers  
Affirmationssätze und Gedankentagebuch  
Video - Mentales Training im Leistungssport  
Deine persönliche Transformation  
Video - Mentales Training - Meditation aktiv

### Woche 5

Video - Check-up - Deine letzten 4 Wochen  
Die 2 Gründe für Veränderung  
Video - Digital Detox  
Achtsamkeit, Dankbarkeit, Vertrauen  
Video - Die Bändchen-Methode  
Optimisten leben länger  
Video - Liebe Dich selbst

### Woche 6

Video - Bewegung & Stress  
Zu viel und zu wenig  
Video - Gesunde Bewegung im Alltag  
100% mehr Leistung in nur 12 Wochen  
Video - Stress erzeugt Verspannungen  
Sport und Bewegung auf Reisen  
Video - Die Grundlage ist entscheidend

### Woche 7

Video - Die Kraft der Atmung  
Die Bauchatmung  
Video - Meditation - Gehirnwellen Kohärenz  
Das mächtigste Tool - die Meditation  
Video - Die Natur und ihre Wirkung  
Probiere etwas Neues  
Video - Suche Dir aktive Herausforderungen

### Woche 8

Video - Naturgesetze  
Wo stehst Du in Deinem Leben?  
Video - Helfen macht glücklich  
Überprüfe Deine negativen Gedanken und  
Gewohnheiten  
Video - 5 Werkzeuge für mehr Ausgleich  
Meine Bullet Points für mehr Lebenskraft  
Video - Achtsam essen

### Woche 9

Es ist Dein Leben. Du bist perfekt.  
Video - Sei mutig, und gehe Dein eigenes  
Tempo  
Was hast Du bereits ändern können?  
Video - Du bist ein Teil einer großen Kraft  
Video - Dein Umfeld ist entscheidend  
Du musst gar nichts!  
Video - Zukunfts-Meditation aktiv

### Woche 10

Deine Veränderung  
Deine Lebensaufgabe  
Video - Sei stolz auf Dich!  
  
Meine zwei Geschenke für Dich  
  
Überblick über alle 66 Tage

