



1. MORNING MENU



Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ MIND Fahren Sie mit Frage 4 fort
- ☐ BODY Fahren Sie mit Frage 36 fort
- ☐ HUMAN Fahren Sie mit Frage 44 fort
- ☐ ENVIRONMENT Fahren Sie mit Frage 50 fort
- ☐ BUSINESS Fahren Sie mit Frage 55 fort

2. EVENING MENU



Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ MIND Fahren Sie mit Frage 60 fort
- ☐ BODY Fahren Sie mit Frage 103 fort
- ☐ HUMAN Fahren Sie mit Frage 128 fort
- ☐ ENVIRONMENT Fahren Sie mit Frage 141 fort
- ☐ BUSINESS Fahren Sie mit Frage 154 fort

3. MANUELL XP

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ INPUT Fahren Sie mit Frage 168 fort

MORNING

★ OVERVIEW

- ★ 24H State Control
- ★ 24H Innertalk Control
- ★ 24H Disziplin
- ★ Tägliche Verbesserung
- ★ Keine Zweifel und Selbstkritik
- ★ Ausschließlich positiver Selbsttalk
- ★ Keine Zweifel und Selbstkritik
- ★ Keine Aufschiebung

2/84

4. [📌-2👉]Earth Connction

Liebe zum Erdmittelpunkt senden und für das Leben bedanken

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

5. [📌-10👉]6 Phase Meditation

1.MITGEFÜHL & LIEBE > 2.DANKBARKEIT > 3.VERGEBUNG > 4.ZUKUNFTSTRÄUME >
5.PERFEKTER TAG > 6.DER SEGEN

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

6. [📌-3👉]Saiyajin Energy Meditation

1.Langsam Einatmen > 2.Beim Ausatmen Summen & Energie generieren & Energieball visualisieren > 3.Langsam einatmen & Energie nicht entfliehen lassen > 4. Energie ins Universum und auf der Erde verteilt verschenken an die die es benötigen

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

[📌-2👉]

INCANTATIONS

7. 3x Ich erreiche meine Ziele.

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

8. 3x Ich verdiene Reichtum und Finanzielle Unabhängigkeit.

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

9. 3x Ich bin dankbar für mein Leben.

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

10. 3x Ich verbessere mich täglich und werde gesünder, stärker, reicher und glücklicher.

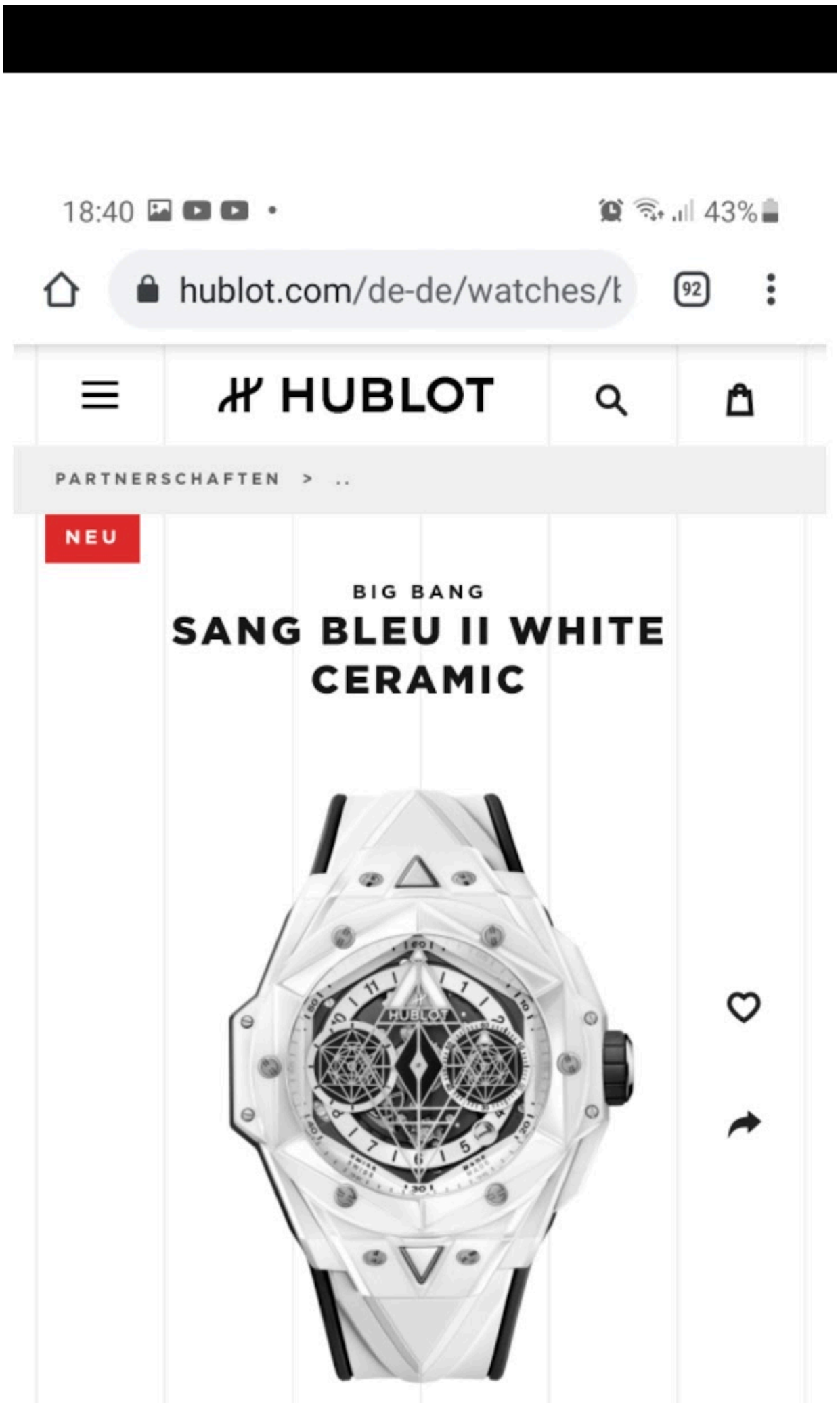
Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

[■-15➡]

VISUALIZATION

11. Uhr



EUR 26,900 *

45MM

**IN DEN WARENKORB
LEGEN**




ANFRAGEN

Markieren Sie nur ein Oval.




12. KONTOSTAND



Guten Morgen

1


Bankkarte


 Gerade eben


DE68 7015 0000 0053 1091 61
CHRISTIAN AGOSTON


7.000.000,00 €
-109,74
vorgemerkt


ZUM FINANZSTATUS

Überweisen


Postfach

Kwitt


S-In



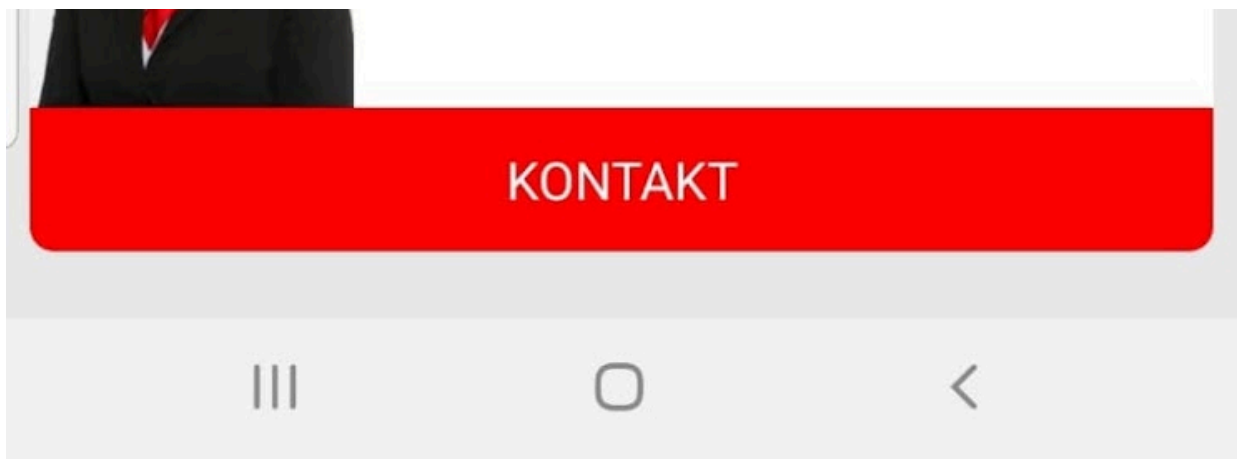
Geld in wenigen Sekunden an
Freunde senden ohne Eingabe
der IBAN? Nutze ab sofort Kwitt,
die schnelle und clevere Art zu
überweisen!



JETZT STARTEN



Sie werden beraten von
Sabine Wendl
Stadtsparkasse München
BeratungsCenter Allach



Markieren Sie nur ein Oval.



13. HAUS



Markieren Sie nur ein Oval.



14. HAUS

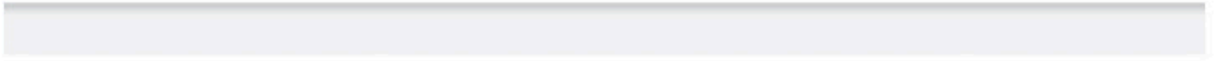


Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

15. Auto





Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

16. BUSINESS

Virtuelles Kundencenter

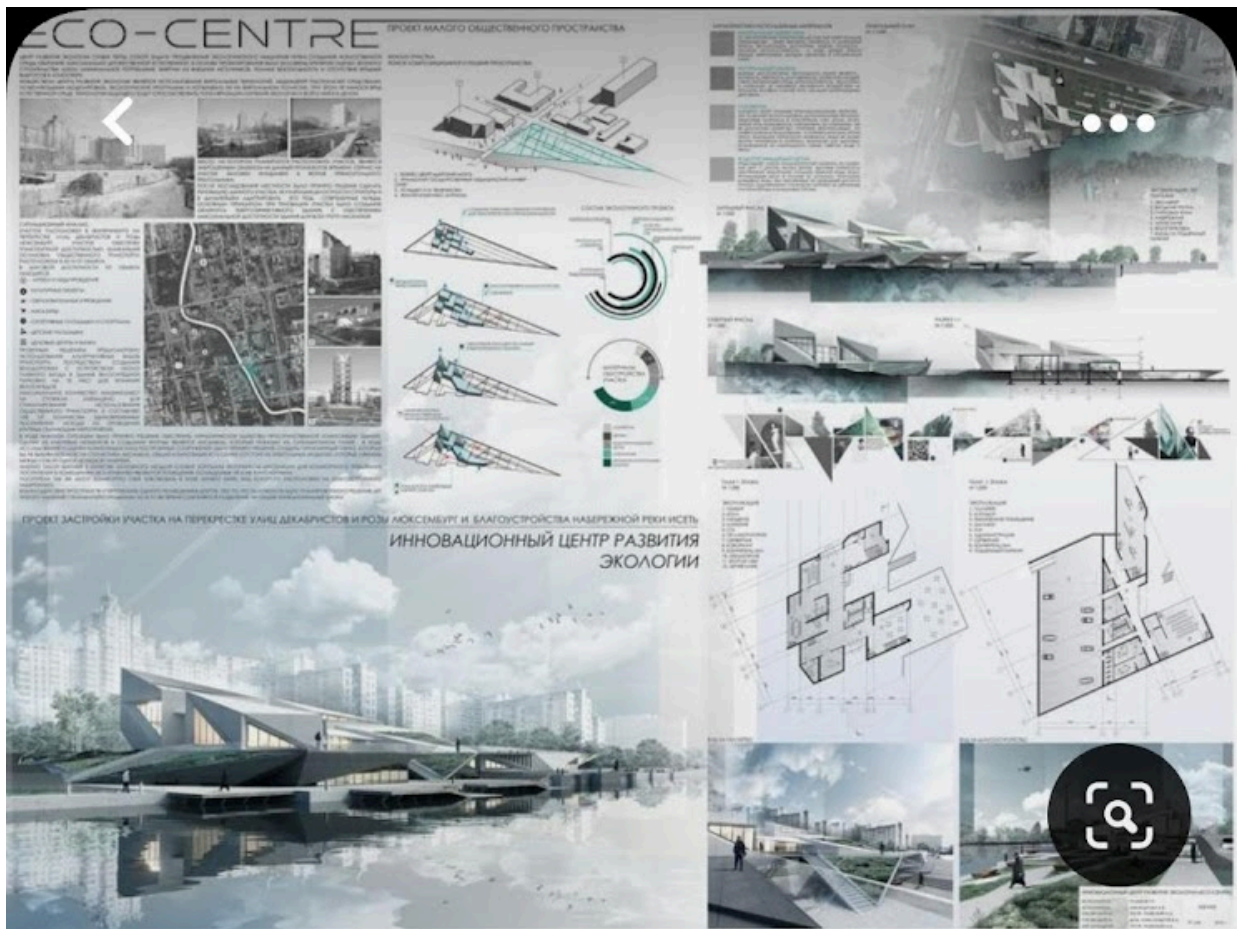


Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

17. BUSINESS

Immobilien Projektentwicklung > Hausbau Gesellschaft



Markieren Sie nur ein Oval.



18. PERFECT DAY

Markieren Sie nur ein Oval.



[■-2➡]

ZIELE

19. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



####

EINKOMMEN

☐

####

01.02.22 //

5.214€

☐

Einkommen

01.07.22 //

18.711€

☐

Einkommen

01.07.24 //

28.711€

☐

Einkommen

01.01.2041 //

Für Rente

☐

3.000.000€

25.02.2041 //

Finanzielle

Freiheit

☐

erlangen

####

LIFESTYLE

☐

####

01.07.22 // In

schöne 5

Zimmer

☐

Wohnung

umziehen mit

Garten

01.07.22 //

Freie

Zeiteinteilung

☐

von Zuhause

arbeiten

01.01.23 //

Eigenes Haus

☐

anzahlen

01.01.24 //

Mama Haus 01.01.24 //	<input type="checkbox"/>
anzahlen Mama Haus	
anzahlen #### FAMILY	
#### #### FAMILY	<input type="checkbox"/>
#### 01.01.23 //	
Kimberly 01.01.23 //	<input type="checkbox"/>
Finanzieren Kimberly	
Finanzieren 01.01.23 //	
Mama 01.01.23 //	<input type="checkbox"/>
Finanzieren Mama	
Finanzieren ####	
BUSINESS ####	<input type="checkbox"/>
#### BUSINESS	
#### 01.02.22	
// Virtuelles 01.02.22	
Kundencenter // Virtuelles	<input type="checkbox"/>
Business Kundencenter	
Lunchen Business	
Lunchen 01.05.23 //	
Wohnbau 01.05.23 //	<input type="checkbox"/>
Projekt Wohnbau	
Lunchen Projekt	
Lunchen	

[■-1↩]

WORTH STATEMENTS

20. Ich verdiene den Erfolg weil ich ein guter Mensch bin

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

21. Ich verdiene den Erfolg weil ich mit meinen Fähigkeiten vielen Menschen helfen kann

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

22. Ich verdiene den Erfolg weil schlau bin

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

23. Ich verdiene den Erfolg weil ich mich täglich verbessere

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

[■-1➡]

MOTIVATION

24. Ich gebe alles um meiner Familie Freiheit. Freude und Sicherheit zu schenken

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

25. Ich gebe alles damit meine Mutter, meine Frau und meine Kinder nicht arbeiten müssen

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

26. Ich gebe alles damit ich glücklich und frei bin

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

27. Ich gebe alles sich die Arbeit der Vergangenheit lohnt

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

28. Ich gebe alles weil ich weiss dass ich für etwas besonderes bestimmt bin

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

[■-30➡]

PROGRAMMS

29. ➤ Mindset Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☒ Jahr
 ↗ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[<input checked="" type="checkbox"/>-10↗] Jim Rohn - Personal Development	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[2<input type="checkbox"/>-20↗] Sybervision - Mind Skill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[2<input type="checkbox"/>-20↗] Joseph Rodriguez - Spirituality	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[2<input type="checkbox"/>-20↗] Diszpenza - Change Program	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. ➤ Productivity Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☒ Jahr
 ↗ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[<input checked="" type="checkbox"/>-5↗] Arbeitsprozesse optimieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[<input checked="" type="checkbox"/>-5↗] Anforderung erledigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[☐-2↩]

DAY PLANING

31. Was ist das wichtigste was ich heute machen kann, dass mich meinen Zielen näher bringt?

32. Was sind meine Ziele heute?

33. Heutige Termine ansehen

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

34. E-Mails checken

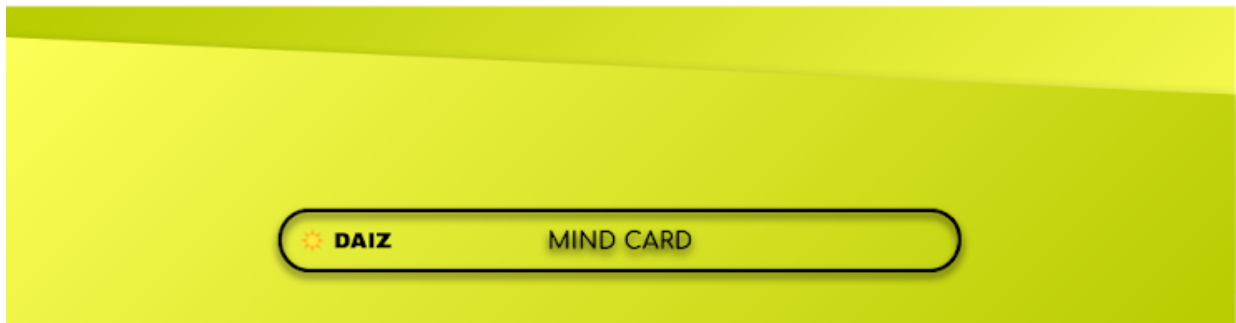
Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

35. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN☐ ► MENU



BODY CARD

MORNING



* OVERVIEW		BODY CARD	
<u>CHANGES</u>		<u>RULES</u>	
▼Faulheit ▼Ungesund ▼Fett	▲Aktivität ▲Gesund ▲Athletisch	★ 4 x Morgensport ★ 4 x Woche Sport ★ Gepflegtes Äußeres ★ Kein Rauchen ★ Fast nur Wasser Trinken	
<u>PROGRAMMS</u>			
+ Morgensport Programm + Sport Programm + Atmung Programm + Style Programm + Food Programm + Schlaf Programm			

ZIELE

36. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



BODY
####

☐

01.06.22 //
95 Kilo

☐

01.06.22 //
Muskulösen
Körper 8%
Körperfett

☐

####
HEALTH
####

☐

01.12.21 //
Rauchfrei


☐

01.12.21 //
Keto
Ernährung
bis März

☐

01.06.22 //
80%
Vegane
Ernährung

☐

[-107➡]

PROGRAMMS

37. ➤ Morgensport Programm

☐ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ↕ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[5☐-2☐] 50 x Burpee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[5☐-2☐] 50 x Liegestützen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[5☐-2☐] Unterarmplank	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. ➤ Sport Programm

☐ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ↕ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[2☐-90☐] Kampf-Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[2☐-60☐] Konditions-Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[2☐-30☐] Kraft-Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Morgen-Sport

Boxen

Thaiboxen

Jui Jiutsu

Ringen

Kampf-Sport

Boxen

Thaiboxen

Jui Jiutsu

Ringen

Kraft-Sport

Fitness

Calistenics

Freeletics

Konditions-Sport

Laufen

Boxsack

Radfahren

Schwimmen

Seilspringen

39. ➤ Atmung Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ☐ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[📅-11👉] Wim Hof - Guided Breathing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. ➤ Style Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ☐ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓
[📅] Täglich Duschen	<input type="checkbox"/>
[📅] 1xp. M. Friseur	<input type="checkbox"/>
[📅] Gute Klamotten	<input type="checkbox"/>
[📅] Gutes Parfüm	<input type="checkbox"/>

41. ➤ Food Programm

☐ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ↕ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

✓

☐ Keto Diät

☐ 1 Apfel am Tag

☐ Keine Cola

42. [■-5H↕] Schlaf Programm

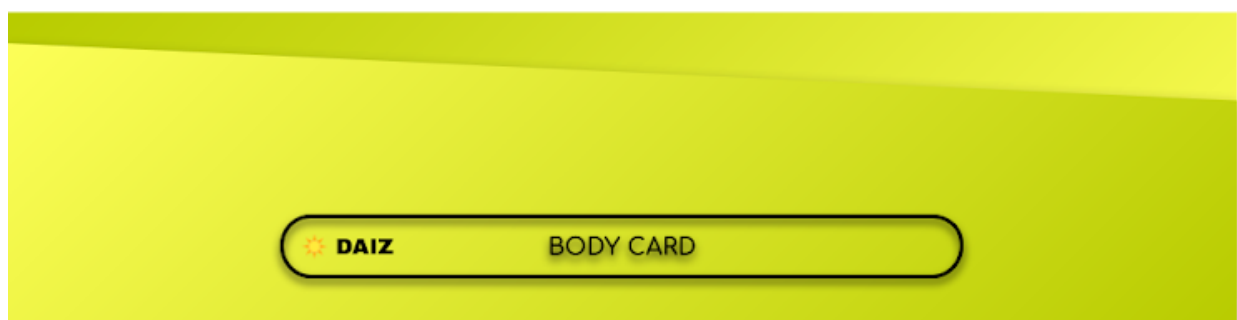
Wie viel Stunden geschlafen?

43. ≡

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN

☐ ► MENU



HUMAN CARD

MORNING




✱ OVERVIEW		HUMAN CARD	
<u>CHANGES</u>		<u>RULES</u>	
▼ Unerreichbar	▲ Enger Freund	★ Gut gelaunt sein ★ Liebe und Freude ausstrahlen ★ Vollen Fokus schenken bei Kommunikation ★ Ehrlich sein	
▼ Ego	▲ Unity		
▼ Jammern	▲ Begeistern		
<u>PROGRAMS</u>			
+ Chat Programm + Meet Programm + Family Programm			

ZIELE

44. ☒ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	
#### Familie ####	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // 26 Familienessen abhalten	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // Mama wöchentlich Besuchen	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // Familie Finanzieren	<input type="checkbox"/>
#### Friends ####	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // 26 Freundesaktivitäten	<input type="checkbox"/>

PROGRAMMS

45. ➤ Chat Programm

☒ Tag ☐ Woche ☐ Monat ☐ Jahr ➤ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[6 <input checked="" type="checkbox"/> 2 ➤] Mit jedem einmal Chatten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. ➔ Meet Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☒ Jahr
 ➔ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[6☐-2➔] Mit jedem einmal Chatten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1x2☐-60➔] Aktivität mit Freund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. Family Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☒ Jahr
 ➔ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[1x2☐-120➔] Sonntagessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1☐-60➔] Sonntagsfrühstück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1☐-60➔] Erlebnis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1☐-60➔] Anya Treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Erlebnisse

Kino

Essen gehen / bestellen

Einkaufen gehen

Spazieren

Sport machen

Film schauen zuhause

Video Games spielen

Ausstellung gehen

Ausflug gehen

Reisen

48. Humans

☐ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ☐ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

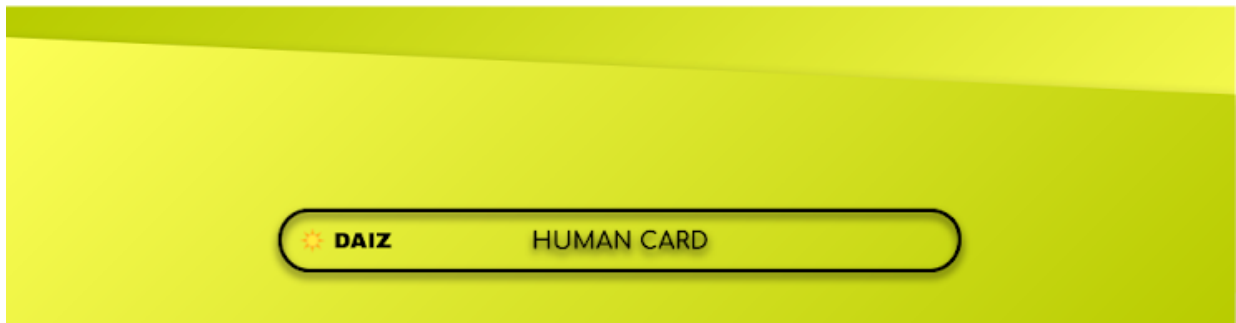
	Chat	Call	Video Call	Real Meeting	Erlebnis
<input type="checkbox"/> Kimberly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Any	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Öcsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hamed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Adrian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Anita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Köri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Oli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kevin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bobo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Musti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN

☐ ► MENU



ENVIRONMENT CARD

MORNING



☀ **OVERVIEW**

ENVIRONMENT CARD

▼ Unordnung

▼ Unhygiene

▲ Unordnung

▲ Hygiene

PROGRAMMS

+ Haushalt Programm

+ Shoggy Programm

+ Garten Programm

RULES

★ Alles Aufräumen nach Benutzung

★ Kein Müll liegen lassen

★ Wohnung 1x pro Woche putzen

★ Wäsche 1x pro Woche waschen

ZIELE

https://docs.google.com/forms/d/1-LZzfich1TeH_Nryuv5oahjSXYudH33ljWQObDD3CjY/edit

35/84

50. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



####

Wohnung

☐

####

Bis

01.06.2022

// 2 x

☐

Wöchentlich

Aufräumen

Bis

01.06.2022

// 1 x

☐

Wöchentlich

Putzen

Bis

01.06.2022

// 1 x

☐

Wöchentlich

Wohnung

putzen

####

Shaggy

☐

####

Bis

01.06.2022

// 1 x

☐

Wöchentlich

Spielen

PROGRAMMS

51. ➤ Haushalt Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ☒ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[2☐-60☐] Einkaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1☐-60☐] Wohnung Putzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[2☐-20☐] Aufräumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1☐-20☐] Wäsche waschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

52. ➤ Shaggy Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ☒ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[1☐-60☐] Ball spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1☐-20☐] Spaziergang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
[1☐-20☐] Waschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

53. ➤ Garten Programm

☐ Tag
 ☒ Woche
 ☐ Monat
 ☐ Jahr
 ➤ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

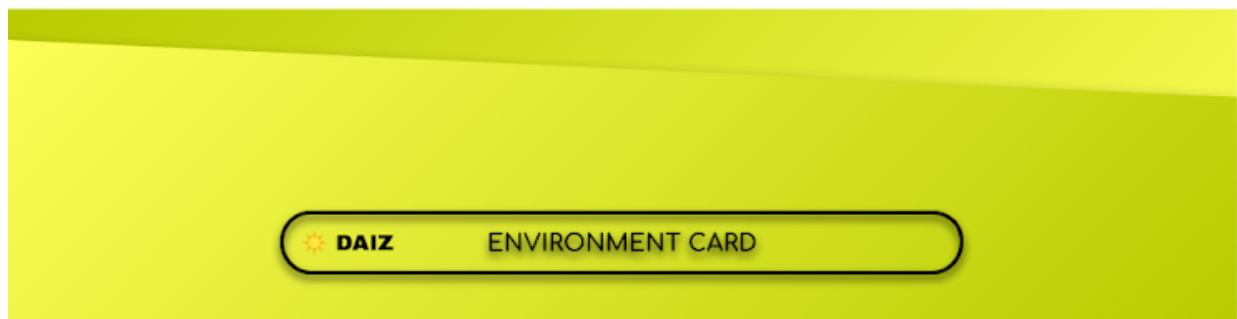
	1	5	10
[1-5]			
Pflanzen gießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN

☐ ► MENU



BUSINESS CARD

MORNING

BUSINESS CARD

* OVERVIEW		BUSINESS CARD	
<u>CHANGES</u>		<u>RULES</u>	
▼ Zweifel	▲ Courage	★ Keine Selbstzweifel ★ Keine Ablenkung ★ Eine Aufgabe komplett nach der anderen fertigstellen ★ Jeden Tag produktiv optimieren	
▼ Kaos	▲ Ordnung		
▼ Armut	▲ Reichtum		
<u>PROGRAMMS</u>			
+ Bewerbungs Programm			
+ Baureinigungs Programm			
+ Immobilien Projektentwicklungs Programm			

ZIELE

55. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



####

Business

☐

####

15.12.2021 //

Baustellen

Reinigung

lunchen

☐

01.06.2022 //

Bauprojekt

lunchen

☐

Geld

####

☐

01.02.2022 //

5.200€ Netto

☐

01.07.2022 //

18.800€

Netto

☐

01.07.2024 //

28.800€

Netto

☐

Zeit

####

☐

Flexible

Zeiteinteilung

☐

Keine Festen

Arbeitszeiten

☐

PROGRAMMS

56. ➤ Bewerbungs Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☒ Jahr
 ☐ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[-20] Bewerbungen schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. ➤ Virtuelles Kundencenter Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☒ Jahr
 ☐ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[-300] Business Lunchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

58. AB. 01.01.2022 ➤ Immobilien Projektentwicklungs Programm

☒ Tag
 ☐ Woche
 ☐ Monat
 ☒ Jahr
 ☐ Minuten

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	5	10
[-240] Immobilien Projekt entwickeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

59. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN

☐ ► MENU



MIND CARD

EVENING



60. ♡ LOVE

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

61. ♥ HAPPYNESS

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

62. ♥ SELFLOVE

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

63. ♥ PRIDE

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

64. ♥ LIGHT

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

65. ♡ HERO

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

66. ♡ LEADER

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

67. ♡ INNOVATOR

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

68. ♡ POWER HUMAN

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

69. ♡ IQ SOURCE

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

70. ♡ BUSINESS MAN

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

ROLES

71. Family Man

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

72. Leader

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

73. Immobilien Projektentwickler

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

74. Giver

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

75. Visionär

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

76. Concept Architect

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

77. Innovator

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

78. Business Man

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

79. Rich Boy

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

80. Fighter

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

CHANGES

81. Changes

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓
▼ Komfortzone ▲ Wachstum	<input type="checkbox"/>
▼ Procrastination ▲ Action	<input type="checkbox"/>
▼ Mangel ▲ Überschuss	<input type="checkbox"/>
▼ Angst ▲ Courage	<input type="checkbox"/>
▼ Zweifel ▲ Vertrauen	<input type="checkbox"/>

[■-2↵]

ZIELE

82. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



####

EINKOMMEN

☐

####

01.02.22 //

5.214€

☐

Einkommen

01.07.22 //

18.711€

☐

Einkommen

01.07.24 //

28.711€

☐

Einkommen

01.01.2041 //

Für Rente

☐

3.000.000€

25.02.2041 //

Finanzielle

Freiheit

☐

erlangen

####

LIFESTYLE

☐

####

01.07.22 // In

schöne 5

Zimmer

Wohnung

umziehen mit

Garten

☐

01.07.22 //

Freie

Zeiteinteilung

von Zuhause

arbeiten

☐

01.01.23 //

Eigenes Haus

anzahlen

☐

01.01.24 //

Mama Haus 01.01.24 //	<input type="checkbox"/>
anzahlen Mama Haus	
anzahlen #### FAMILY	
#### #### FAMILY	<input type="checkbox"/>
#### 01.01.23 //	
Kimberly 01.01.23 //	
Finanzieren Kimberly	<input type="checkbox"/>
Finanzieren 01.01.23 //	
Mama 01.01.23 //	
Finanzieren Mama	<input type="checkbox"/>
Finanzieren ####	
BUSINESS ####	
#### BUSINESS	<input type="checkbox"/>
#### 01.02.22 //	
Virtuelles 01.02.22 //	
Kundencenter Virtuelles	
Business Kundencenter	<input type="checkbox"/>
Lunchen Business	
Lunchen 01.05.23 //	
Wohnbau 01.05.23 //	
Projekt Wohnbau	<input type="checkbox"/>
Lunchen Projekt	
Lunchen	

CHECKLIST

83. Rules Check

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓	✗
☆ 24H State Control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ 24H Innertalk Control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ 24H Disziplin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Tägliche Verbesserung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Keine Zweifel und Selbstkritik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Ausschließlich positiver Selbsttalk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Keine Zweifel und Selbstkritik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Keine Aufschiebung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

84. Habe ich heute meinen State kontrolliert ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

85. Habe ich heute negativen Selftalk verdrängt ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

86. Bin ich heute spirituell gewachsen ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

87. Habe ich heute meine Lebensqualität gesteigert ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

88. Habe ich heute schlechte Emotionen verdrängt ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

89. Habe ich heute ein gutes internes Vokabular benutzt ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

90. Habe ich mich heute persönlich weiterentwickelt ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

91. Habe ich heute folgende Emotionen vermieden: Angst, Frust, Ungeduld, Zweifel ?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

PROGRAM RATING

92. Mindset Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

☐ 0☐ 1☐ 5☐ 10

93. Productivity Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

☐ 0☐ 1☐ 5☐ 10

CHALLENGES

94. 60 x Mind Program

95. 60 x Productivity Program

96. 60 x Rules Check alle erfüllt

JOURNALS

97. Erfolgs-Journal

98. Dankbarkeits-Journal

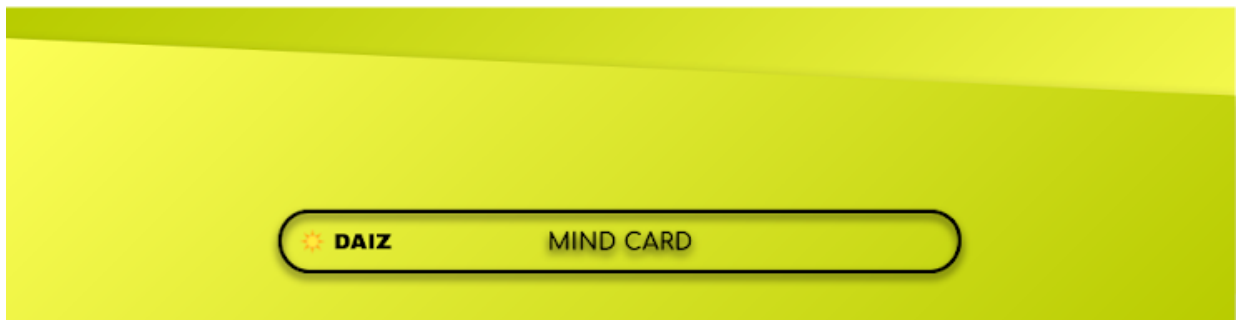
99. Glücklichs-Journal

100. Lern-Journal

101. Value-Journal

Disziplin # Limiting Mindset # Money

102. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.☐ ► SENDEN☐ ► MENU

BODY CARD

EVENING



103. Energy

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

104. Ernährung

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

105. Körperhaltung

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

CHANGES

106. Changes

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓
▼ Faulheit ▲ Aktivität	<input type="checkbox"/>
▼ Ungesund ▲ Gesund	<input type="checkbox"/>
▼ Fett ▲ Athletisch	<input type="checkbox"/>

[■-2↵]

ZIELE

107. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



BODY
####

☐

01.06.22 //
95 Kilo

☐

01.06.22 //
Muskulösen
Körper 8%
Körperfett

☐

HEALTH
####

☐

01.12.21 //
Rauchfrei

☐

01.12.21 //
Keto
Ernährung
bis März

☐

01.06.22 //
80%
Vegane
Ernährung

☐

CHECKLIST

108. Rules Check

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓	✗
☆ Morgensport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Gepflegtes Äußeres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Kein Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Fast nur Wasser Trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

109. Habe ich rauchfrei gelebt?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

110. Habe ich mich heute gesund Ernährt?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

111. Habe ich mich heute meinen Ernährungsplan durchgezogen?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

112. Habe ich heute überwiegend Wasser getrunken?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

113. Habe ich heute 5h geschlafen?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

114. Habe ich heute Sport getrieben?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

115. Habe ich heute im Alltag gut geatmet?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

PROGRAM RATING

116. Morgensport Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

117. Sport Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

118. Atmung Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

119. Style Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

120. Food Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

121. Schlaf Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

CHALLENGES

122. 60 x Morgensport

123. 60 x Sport

124. 60 x Atemübungen

125. 60 x Keto Diät

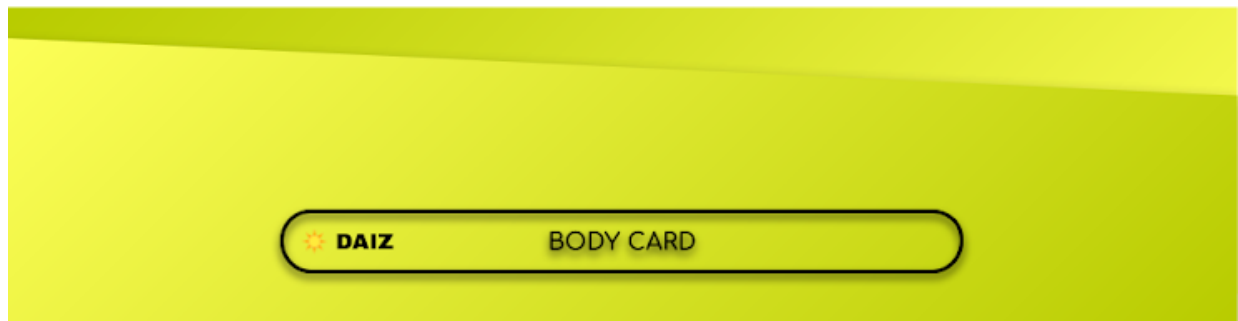
126. 60 x 5H Schlafen

127. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN

☐ ► MENU



HUMAN CARD

EVENING



SCALES

128. Love

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

129. Fokus auf Gesprächspartner

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

CHANGES

130. Changes

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓
▼ Unerreichbar ▲ Enger Freund	<input type="checkbox"/>
▼ Ego ▲ Unity	<input type="checkbox"/>
▼ Jammern ▲ Begeistern	<input type="checkbox"/>

ZIELE

131. ☒ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	👁
#### Familie ####	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // 26 Familienessen abhalten	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // Mama wöchentlich Besuchen	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // Familie Finanzieren	<input type="checkbox"/>
#### Friends ####	<input type="checkbox"/>
Bis 31.12.2022 // 26 Freundesaktivitäten	<input type="checkbox"/>

CHECKLIST

132. Rules Check

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓	✗
☆ Gut gelaunt sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Liebe und Freude ausstrahlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Vollen Fokus schenken bei Kommunikation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Ehrlich sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

133. Wie habe ich heute das Leben eines Mitmenschen positiv beeinflusst?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

134. Habe ich heute meine Familie und meine Freunde gut gehandelt und Ihnen Liebe gezeigt?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

PROGRAM RATING

135. Chat Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

136. Meet Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

137. Family Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

CHALLENGES

138. 28 x Erlebnisse mit Freunden

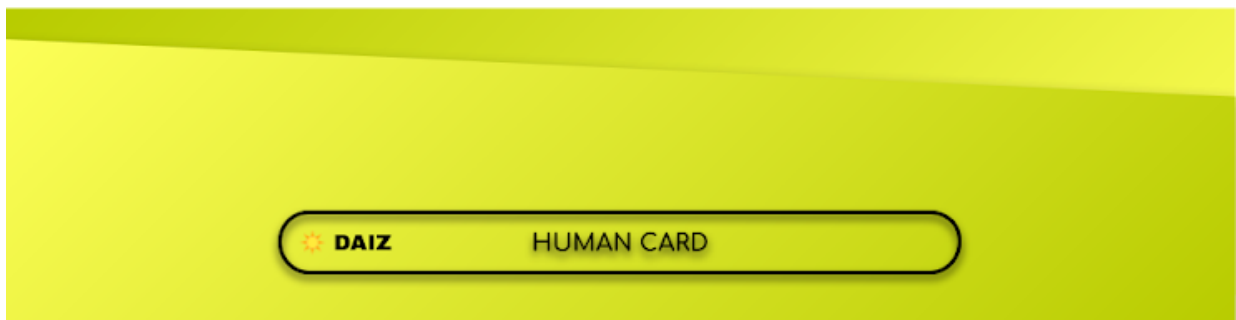
139. 28 x Familien Essen

140. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN

☐ ► MENU



ENVIRONMENT CARD

EVENING

ENVIRONMENT CARD

SCALES

141. Ordnung

Markieren Sie nur ein Oval.

	1	2	3	4	5	
-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	+

CHANGES

142. Changes

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓
▼ Unordnung	<input type="checkbox"/>
▲ Unordnung	
▼ Unhygiene	<input type="checkbox"/>
▲ Hygiene	

ZIELE

143. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



####

Wohunug

####

☐

Bis

01.06.2022

// 2 x

Wöchentlich

Aufräumen

☐

Bis

01.06.2022

// 1 x

Wöchentlich

Putzen

☐

Bis

01.06.2022

// 1 x

Wöchentlich

Wohnung

putzen

☐

####

Shaggy

####

☐

Bis

01.06.2022

// 1 x

Wöchentlich

Spielen

☐

CHECKLIST

144. Rules Check

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓	✗
☆ Alles Aufräumen nach Benutzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Kein Müll liegen lassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Wohnung 1x pro Woche putzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Wäsche 1x pro Woche waschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

145. Habe ich heute alles ordentlich hinterlassen?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

146. Habe ich heute mein Müll nicht liegen gelassen?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

PROGRAM RATING

147. Haushalt Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

148. Shaggy Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

149. Garten Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

CHALLENGES

150. 60 x Wohnung aufräumen

151. 60 x Wohnung putzen

152. 60 x Shaggy spielen

153. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ► SENDEN

☐ ► MENU



BUSINESS CARD

EVENING



154. Skills Training

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	1	10	100
IP Immobilien Projektentwicklung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IP: Immobilien Projektentwicklung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IP: Projektmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IP: Investment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IP: Wohnbau Genossenschaften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IP: Baurecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IP: I.P.E. Markt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EN Entrepreneur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EN: Management	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EN: Leader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EN: Founding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VC Virtuelles Kundencenter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VC: Callcenter KPIs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VC: Cloud Software	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VC: Mitarbeiter & Kunden Akquise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHANGES

155. Changes

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓
▼ Zweifel ▲ Courage	<input type="checkbox"/>
▼ Chaos ▲ Ordnung	<input type="checkbox"/>
▼ Armut ▲ Reichtum	<input type="checkbox"/>

ZIELE

156. ☐ Ziele Wiederholen

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.



####

Business

☐

####

15.12.2021 //

Baustellen

Reinigung

lunchen

☐

01.06.2022 //

Bauprojekt

lunchen

☐

Geld

####

☐

01.02.2022 //

5.200€ Netto

☐

01.07.2022 //

18.800€

Netto

☐

01.07.2024 //

28.800€

Netto

☐

Zeit

####

☐

Flexible

Zeiteinteilung

☐

Keine Festen

Arbeitszeiten

☐

CHECKLIST

157. Rules Check

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

	✓	✗
☆ Keine Selbstzweifel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Keine Ablenkung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Eine Aufgabe komplett nach der anderen fertigstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☆ Jeden Tag produktiv optimieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

158. Habe ich heute meine Projekte näher zum Ziel gebracht?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

159. Habe ich heute versucht neue Aufträge zu generieren?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓

☐ ✗

160. Habe ich heute meine Kunden zufrieden gestellt?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

161. Habe ich heute einen Schritt vorwärts zur finanziellen Unabhängigkeit gemacht?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ✓☐ ✗

PROGRAM RATING

162. Bewerbungs Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

☐ 0☐ 1☐ 5☐ 10

163. Virtuelles Kundencenter Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

☐ 0☐ 1☐ 5☐ 10

164. Immobilien Projektentwicklung Programm Rating

Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

- ☐ 0
☐ 1
☐ 5
☐ 10

CHALLENGES

165. 50 x Bewerbungen

166. 1 x Virtuelles Kundencenter Auftrag

167. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.


- ☐ ► SENDEN
☐ ► MENU



MANUELLER INPUT

EVENING

168. Bereich

 Dropdown*Markieren Sie nur ein Oval.*

- ☐ MIND
- ☐ BODY
- ☐ HUMAN
- ☐ ENVIRONMENT
- ☐ BUSINESS

169. XP

170. ☰

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ ► SENDEN
- ☐ ► MENU

Dieser Inhalt wurde nicht von Google erstellt und wird von Google auch nicht unterstützt.

Google Formulare