

***SCIENCE THETICS™***

***30 DAY HUSTLE CHALLENGE  
GUIDE***



***MISCHAJANIEC™***

Copyright © 2017-2020 [www.ScienceThetics.com](http://www.ScienceThetics.com)  
Alle Rechte reserviert.

Diese Produktion ist Eigentum von “[www.ScienceThetics.com](http://www.ScienceThetics.com)”.

Kein Teil dieser Produktion darf von Ihnen reproduziert werden, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in einer sonstigen Form elektronisch, mechanisch, per Fotokopie oder Aufnahme oder anderweitig ohne die schriftliche Einverständniserklärung der Betreiber von “[www.ScienceThetics.com](http://www.ScienceThetics.com)” von Ihnen an Dritte übermittelt werden.

Unautorisierte Reproduktion oder Verbreitung dieses Inhalts ist strafbar. Urheberrechtsverstöße - einschließlich solcher, die keinen monetären Hintergrund haben - werden nicht toleriert und es wird in jedem Fall vom Inhaber der Anspruch auf Schadensersatz geltend gemacht und eine strafrechtliche Verfolgung angestrebt.

Urheberrechtsverletzungen können für Privatpersonen eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren, für gewerbliche Personen eine Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren nach sich ziehen.

## Reflektion

Durch effektive Gedankenkontrolle, gezieltes Bewusstseinstraining und strikten Tagesregeln beabsichtigen wir, noch nie zuvor da gewesene, persönliche und berufliche Erfolge zu erzielen.

Wir möchten sowohl mental als auch körperlich auf ein ganz neues Level kommen. Wir definieren unser Gedankenwesen teils komplett neu und trennen uns von Denk- und Verhaltensmustern aus der Vergangenheit, die uns daran hindern, als Person zu wachsen.

***„Wer sein Gedankengebäude nicht zu ändern vermag, wird niemals fähig sein, die Realität zu verändern und daher niemals irgendeinen Fortschritt erreichen.“***

***Anwar El Sadad,***

***ägyptischer Friedensnobelpreisträger***

Zur Inspiration dienen große Persönlichkeiten, welche allesamt gewisse Rituale Tag für Tag durchführen. Sie schreiben diesen Gewohnheiten und Routinen den Großteil ihres Erfolgs zu und sehen es als Quelle ihrer Energie, Kreativität und bedingungsloser Lebensfreude an.

## Wie erreichen wir unser Ziel?

Es wird eine Morgenroutine, eine Abendroutine und gewisse Tagesregeln geben. Es wird ein grobes Gerüst und mit der Zeit immer mehr Tipps und Tricks von mir vorgestellt, sodass du die Möglichkeit hast Verschiedenes auszuprobieren und zu entscheiden, was für dich funktioniert.

## Spezialbereich Training:

Was haben Michael Jordan, Arnold Schwarzenegger und Muhammad Ali alle gemeinsam? Sie wenden eine Technik an: Sie stellen sich gedanklich immer und immer wieder vor ihre Ziele erreicht zu haben, schon bevor sie überhaupt angefangen haben. Sie stellen sich die Emotionen vor, die sie haben werden. Sie stellen sich die Situation im kleinsten Detail vor und überzeugen jede einzelne ihrer Körperzellen davon zu gewinnen. Sie visualisieren und wissen schon am Anfang, wie das Ende aussehen wird. Im Kopf haben sie schon längst gewonnen - in jeglichen Hinsichten.

***„Gewohnheit ist entweder der beste aller Diener oder der schlechteste aller Herren.“***

***Nathaniel Emmons,***

***US-amerikanischer Theologe aus dem 19. Jahrhundert***

Seit geraumer Zeit wende ich diese Technik ebenfalls an, um mich so auf die kommende Einheit mental einzustellen. Ich spüre den Schmerz, bevor ich das Gewicht bewege, und ich erziele Bestleistungen als Erstes in meinem Kopf und nicht auf der Bank. Ich habe das Training schon abgeschlossen, bevor ich einen Schritt in das Gym gesetzt habe. Die mentale Stärke und ihr Einfluss wird vom Großteil der Menschen unterschätzt. Das Training und die Fortschritte werden soviel einfacher und spaßiger, wenn man den Hebel im Kopf umlegt. Ich bin mir sicher, dass du mit dem ScienceThetics noch mehr Erfolge erzielen wirst, wenn du dir am Vorabend deiner Trainingseinheit einige Minuten Zeit nimmst, um dir im Kopf bildlich auszumalen, wie du morgen das Gym zerstören wirst.

Natürlich kannst du diese Technik auch anwenden, um langfristige Ziele effektiver zu erreichen. Wie möchtest du in 3 Monaten aussehen? Sehe dich innerlich genau so, wie es deiner Vorstellung entspricht. Glaube daran, dass das du bist und liebe dieses Gefühl. Probiere es mal aus. Du wirst dich wundern, was es für einen Unterschied macht. Bei Arnie hat es anscheinend funktioniert, warum sollte es bei dir anders sein? Glaub an dich und sei dir nicht zu schade, um mal neue Dinge auszuprobieren. Was hast du denn zu verlieren?

Die Morgenroutine dient dazu, dass wir jeden Tag mit viel Energie, Leidenschaft, Liebe und Vertrauen in uns starten. Wir installieren ein Ritual, welches von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Welches wir jeden Morgen benutzen, um uns gedanklich richtig einzustellen. Wir beeinflussen unsere Psyche durch wissenschaftlich fundiertes Wissen und erschaffen ein Unterbewusstsein, das den Fokus auf Dankbarkeit und Liebe legt.

## Wir starten den Tag

- Wir starten in den Tag mit einer eiskalten Dusche.

Es wird uns sowohl mental als auch körperlich wach werden lassen und bietet die ideale Grundlage, um unsere Gedanken fokussiert und konzentriert einzustimmen. Des Weiteren schüttet dein Hormonhaushalt Dopamin aus - ich beziehe mich auf keine Studie, bin aber fest davon überzeugt - und belohnt dich, dass du deine Überwindung bezwungen hast. Dieses Glücksgefühl bewirkt eine Antriebssteigerung und wird deine Motivation erhöhen.

## Fokus

- Wir setzen uns hin, schließen die Augen und fahren fort mit dem „Gedanken-Priming“.

Wir stimmen unsere Gedanken und Emotionen ein und richten sie danach aus, dass sie uns den Tag über mit einer unversehrten, inneren Ruhe ausstatten. Wie genau du diese 10 Minuten verbringen willst, ist ganz dir überlassen. Ich werde das Gedanken-Priming von Bestseller-Autor und einem der berühmtesten NLP-Coaches Tony Robbins ausprobieren, was du dir auch gern als Vorlage nehmen kannst (NLP steht für Neuro-Linguistisches Programmieren. Wenn du weiter in die Materie der Psyche eintauchen und die biologische und medizinische Erklärung dafür haben möchtest, kannst du dies gern googlen).

- Robbins fängt an über 3 Dinge nachzudenken, für die er **dankbar** ist.

Wie die restlichen Parts des Primings, erfordert es mindestens 3-4 Minuten und alle fünf Sinne. Tauche in dein tiefstes Selbst ein und versuche dich mit vollster Konzentration auf genau das zu fokussieren. Am Anfang werden deine Gedanken vermutlich abschweifen. Kehre immer und immer wieder zu deinem Fokus zurück und schau selbst, wie du dich darin jeden Tag verbessern wirst.

- Anschließend hält er sich 3 Ziele vor Augen, die er erreichen will.

Er **visualisiert** diese und stellt sich das Gefühl vor sie zu erreichen. Er versucht aus reiner Seele seinen Zielen gerecht zu werden und legt seinen ganzen Fokus darauf. Es scheint ihm so real zu sein, als hätte er diese Ziele schon erreicht - und er liebt dieses Gefühl. Er tut das jeden Tag, damit sein Unterbewusstsein jeden Tag ein Stückchen mehr glaubt, dass er seine Ziele auch wirklich erreichen wird. Dies hat unglaubliche Auswirkungen darauf, wie er durch den Tag schreitet und welche Entscheidungen er trifft.

- Als Letztes lenkt er seinen kompletten Fokus auf die **Liebe**.

Seiner Meinung nach - dem stimme ich auch zu - ist Lieben eine Tätigkeit, die du aktiv ausführst. Konzentriere dich darauf wen oder was du liebst und was genau du daran liebst. Sinke förmlich in die tiefsten Details der Liebe ein verliere dich darin. Liebe das Leben und das Leben liebt dich zurück.



## Energie

- Als nächstes trinken wir ein großes Glas Wasser und bereiten uns, sofern es unserem Ernährungsstil entspricht, eine gesunde Mahlzeit vor und genießen diese im vollsten Bewusstsein. Auch hier: Sei dankbar, dass du etwas zu essen hast. Sei dir deines Privilegs bewusst.

Während dieser gesamten Morgenroutine ist das Benutzen jeglicher elektronischer Geräte verboten. Es ist eine intime und äußerst sensible Zeit und erfordert vollste Konzentration. Die Nutzung von Social-Media oder das Lesen von schrecklichen Nachrichten auf aller Welt direkt nach dem Aufstehen, trägt nicht zu deinem Wohlbefinden bei und erfordert, wie alles andere auch, Energie. Denk dran:

**Energie ist limitiert.** Spare deine Energie am Morgen, verschwende sie nicht für Unnützes und stecke sie gezielt in die 20%, die 80% deines Tageserfolges ausmachen werden. So hast du noch genug Energie, um dich auf die wesentlichen und viel wichtigeren Dinge am Tag zu konzentrieren (Beruf, Sport, Beziehungen, persönliche Weiterentwicklung etc.).

Barrack Obama fängt mit der Morgenroutine 2 Stunden vor seinem ersten Meeting an. Willst du mir sagen, dass du beschäftigter bist als Obama und keine 10 Minuten Disziplin aufbringen kannst?

*„Wenn du keine 10 Minuten hast, dann hast du kein Leben.“  
Tony Robbins*



In der Abendroutine werden wir den vergangenen Tag Revue passieren lassen und reflektieren ihn. Wir überlegen, was gut lief, was noch verbesserungswürdig ist und leben den Tag noch einmal im Kopf im Schnelldurchlauf durch.

## Reflektion

- Zuerst denken wir darüber nach, mit wem und vor allem wie wir zwischenmenschliche Interaktionen geführt haben.

Man wird sich der Situation bewusst, denkt über das eigene Verhalten, das Miteinander und die damit einhergehenden Emotionen nach. Wie gut hat es funktioniert? Habe ich mich in der Situation wohlfühlt? Hatte mein Gegenüber die beste Version von mir vor sich stehen? War ich mental zu 100% im Gespräch und auch mit den Gedanken dort? Habe ich mich nur auf mein Gegenüber konzentriert? Dieses gilt es zu analysieren, da soziale Kompetenzen und der Umgang mit Menschen einer der wichtigsten Fähigkeiten ist und die es stetig zu verbessern gilt. Dieses Thema der Charakterethik ist sehr breit gefächert. In Zukunft werden Tipps und Lektionen zu dieser Kompetenz folgen.

## Erfolg

- Wir erstellen ein Erfolgstagebuch und tragen jeden Abend 3 Erfolge des Tages ein.

Es kann ein amüsantes Treffen, ein erfolgreiches Training, die Verwirklichung deiner Tagesziele oder auch etwas komplett Banales sein. Die Messlatte wird nur von dir gesetzt und nach deinem persönlichen Belieben verstellt.

## Fokus

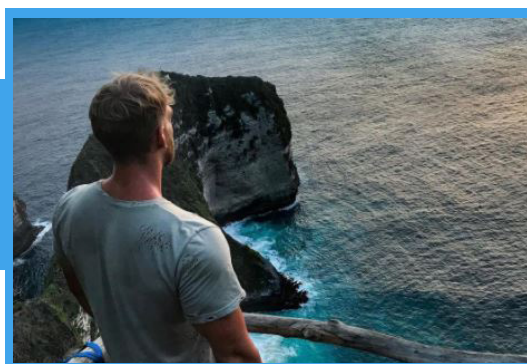
- Als Nächstes erinnern wir uns an schöne Situationen im Tag, Momente der puren Lebensfreude und der Zufriedenheit und sind dankbar diese erlebt haben zu dürfen.

- Außerdem konzentrieren wir uns wieder einige Minuten auf 3 Dinge, für die wir dankbar sind und legen unseren ganzen Fokus hinein.

Spüre dieses Gefühl. Lebe dieses Gefühl. Liebe es Dankbarkeit fühlen zu können. Sei dankbar, dass du auf die Welt gekommen bist, diesen heutigen Tag und all die anderen wunderschönen Dinge, die das Leben zu bieten hat, erleben durftest. Dankbar zu sein ist eine Wahl, die man trifft. Triff genau diese Wahl!

## Konzentration

- Wir investieren mindestens 20 Minuten darin ein Buch zu lesen.
- Ich persönlich halte viel von Sachbüchern zu Themen wie z.B. unserem Bewusstsein, der Achtsamkeit, der Charakterethik, aber auch von Finanzen und weiteren Dingen, die mich interessieren. An sich erfüllt ein Roman aber auch seinen Zweck, sofern er dich inspiriert und in diesem Sinne einen positiven Einfluss auf dich hat. Was du liest, ist letztendlich dir überlassen. Wichtig ist nur, dass du es tust. Warren Buffet, der zweitreichste Mann der Welt, investiert täglich 8 Stunden in das Lesen von Büchern, geschrieben von Personen, von denen er lernen möchte. Das Lesen liefert dir für das Leben wichtige Informationen, trainiert dein Hirn, lässt dich kreativer werden und fördert dein Bewusstsein im Hier und Jetzt zu leben. Du lernst dich zu konzentrieren und deine Gedanken zu kontrollieren. Ich halte das Lesen für unglaublich wichtig und deshalb gilt es, dies als feste Gewohnheit zu installieren. Was sind denn schon 20 Minuten?





## Energie

- Wir erstellen eine kurze To-Do-Liste für den nächsten Tag, um zu definieren, wann wir Energie wo einsetzen werden. Aufgaben werden priorisiert und die wichtigsten Aufgaben werden als Erstes erledigt.

## Tagesregeln

- Die Nutzung von Social-Media wird auf 2 Sessions pro Tag beschränkt.
- Wenn man eine Aufgabe erledigt, schenkt man dieser die vollste Konzentration und einen klaren Fokus, damit bestmöglich gearbeitet werden kann und richtige Entscheidungen getroffen werden können.
- Wenn man mit Personen interagiert, schenkt man auch diesen ihre vollste Aufmerksamkeit und konzentriert sich nur darauf, was jetzt ist. Die Fähigkeit, im Moment präsent zu sein, erfordert Bewusstsein.
- Wir achten aktiv darauf, welche Gedanken uns während des gesamten Tages durch den Kopf schießen.
- Wir schenken unsere Energie den Dingen, die uns weiterbringen, und entwenden uns radikal den Dingen/Personen, die uns unsere Energie lediglich berauben und uns Steine in den Weg legen.
- Wir definieren fundamentale Prioritäten, wie z.B. Zeit mit der Familie/Freunde etc., und nehmen uns Zeit für diese Dinge.
- Wir schreiten durch den Tag mit einer Helfen-Mentalität.
- Wir helfen, wo es nur geht - ohne Hintergedanken - und versprühen dadurch Positivität, die ansteckbar ist.
- Wir entscheiden glücklich zu sein.

