



— VOM AMATEUR —
ZUM CHAMP

DAS LEBEN EINES CHAMPIONS

WILLKOMMEN

— VOM AMATEUR —
ZUM CHAMP

Das Leben, wie wir es kennen, ist von Amateuren geprägt, es wird uns von Amateuren gelehrt, es wird uns von Amateuren gezeigt.

Wer die Sachen glaubt, die ein Amateur glaubt, wer denkt wie ein Amateur, der wird zum Amateur.

Wir alle fangen als Amateur an.

Der typische Ablauf dieses Lebens besteht darin, zur Schule zu gehen, weil alle es tun, einen Abschluss zu holen, weil die Eltern es sagen.

Eine Ausbildung zu suchen, weil es der sichere Weg ist. Fünf Tage in der Woche, auf das Wochenende hin arbeiten, nach der Arbeit nach Hause gehen, den Computer und Fernseher anzumachen, Pornos zu schauen, mit einer 7 zusammenzukommen, bisschen Sport, bisschen Party, einmal im Jahr Urlaub.

Das Nötigste für den Beruf und co wird gelernt, ein Kredit für das Haus, Heirat, Kinder, denen dann dasselbe Leben beigebracht und vorgelebt wird.

Das Schlimmste daran ist, ein Amateur ist unwissend, dass er das Leben eines Amateurs führt, denn sein Leben, ist nicht schlechter, als das von all denen die er kennt.

Und wenn man es nicht weiß, kann man auch nichts ändern.

Für immer unfähig, gegen seine Amateurhaftigkeit anzugehen.

Ein Leben ohne Disziplin, ohne Stolz, ohne den Glauben an sich, ohne Fähigkeiten und ohne Ruhm.

Wenn du den ganzen Tag traurig bist, wenn du den ganzen Tag nicht weg von etwas kommst, von dem du weißt, dass du es nicht tun solltest, dann liegt es nicht daran, dass etwas nicht mit dir stimmt, sondern daran, dass du ein Amateur bist.

Vielleicht erkennst du hier deine Eltern wieder, vielleicht all deine Freunde und den ein oder anderen in Champlife und vielleicht, erkennst du dich hier selbst wieder, wenn das der Fall ist, lebst du das Leben EINES AMATEURS.

Und das bedeutet, du bist ab jetzt, ab diesem März im Krieg. Ein Krieg, der niemals endet. Ein Krieg, der jeden Tag vom neuen bedient. Ein Krieg gegen dich selbst, gegen den Amateur in dir, gegen die Schwäche in dir, gegen den ANGESTELLTEN in dir.

Das wird der Weg vom Amateur, hin zum Champ.

Ich bin mit ein paar Kumpels und Elias nach Spanien gegangen, um dort ein Haus zu suchen, indem wir alle zusammenleben, arbeiten, genießen und voneinander lernen werden.

Wir haben uns für die Suche erst mal zusammen eine Airbnb geholt, am Abend stand dann jeden Tag das Gym an. Meine Kumpels, Denis und Patrick haben dann ein Video auf YouTube mit dem Titel „Reject Modernity, Embrace Masculinity“ gezeigt, für den Pump und die Motivation vor dem Gym.

Und in der Videobeschreibung habe ich etwas gelesen, etwas, das euer Leben für immer verändern sollte.

„Weakness is a choice.“

Versteht diesen Satz.

Schwäche ist eine Entscheidung.

In diesem Leben werdet ihr nie viel kontrollieren können, vor allem keine äußeren Umstände, aber eine Sache, eine Sache liegt voll und ganz unter eurer Kontrolle, es ist eure Entscheidung, wie ihr das Leben sieht, wie ihr denkt.

Schwach zu sein, schwach auszusehen, schwache Dinge zu tun, EIN AMATEUR ZU SEIN, ist eine Entscheidung....

UND ZWAR EURE.

Vielleicht seht ihr gerade aus, wie ein Nerd, Brille, dünne Arme, unfähig eines guten Rechts-Links-Kombi zu landen, neben euch eine hässliche unfähige Frau, die euren Status nicht nach oben zieht. DAS ALLES IST EINE ENTSCHEIDUNG.

Ihr habt euch bewusst dafür entschieden, wieso?

Wisst ihr was auch eine Entscheidung ist?

Ein Champ zu sein.

Stark zu sein, fähig zu sein, kämpfen zu können, sich eine gute Frau auszusuchen.

Ihr habt die Wahl und der moderne Amateur, entscheidet sich für Schwäche und gegen Stärke.

Warum?

Weil es angenehm ist schwach zu sein. Es ist angenehm, ein Amateur zu sein, es ist angenehm die Entscheidung abzugeben.

Zum Champ zu werden, ist nicht ohne Kosten. Wenn wir zum Champ werden, müssen wir ein Leben, das von Komfort geprägt ist, aufgeben. Wir müssen ein Teil von uns selbst aufgeben, ein Teil unserer Identität. Vielleicht Freunde, vielleicht eine Person die wir lieben, vielleicht die Familie.

Ein Champ zu werden, benötigt Opfer. Wenn wir zum Champ werden, ist es schmerzhaft, emotional, körperlich und geistig. Man muss etwas verrückt sein, um es zu tun.

Es ist kein Werbespruch, wenn ich sage, dass es nicht für jeden ist.

Wenn wir zum Champ werden, finden wir unseren Stolz, unseren Respekt vor uns selbst, wir werden zu dem, der wir immer schon waren, aber der eingesperrt war in uns, in Ketten von Angst, Faulheit.

Und wenn du es wirst, wirst du dich genau an diesen Tag erinnern, du wirst genau darauf zurückschauen können.

Der Tag, an dem du zum Champ wurdest.

Entscheide dich heute dafür, zum Champ zu werden.

Entscheide dich dafür, das Amateurleben zurückzulassen.

Und dann handle danach.

LEBE DEN MONAT ALS EIN CHAMP

Im kommenden Monat muss die Disziplin in dir die Überhand gewinnen.

Disziplin muss zur Gewohnheit werden.

Selbstrespekt muss zur Gewohnheit werden.

Der Glaube an dich muss zur Gewohnheit werden.

Um dann, alle Monate danach, für den Rest deines Lebens so zu leben.

Schlechte Gewohnheiten vs. Gute Gewohnheiten bestimmen dein komplettes Leben. Beides ist eine Entscheidung. Dieser Monat musst du mit allem, was du hast dafür kämpfen, dass die guten Gewohnheiten gewinnen, dass sie die schlechten ausmerzen.

Als Champ hast du vor allem eins, du hast die Kontrolle über dein Denken gewonnen. Alles andere folgt daraus.

Also, wie denkst du?

Gibst du dir selbst die Option, es nicht zu tun?

Gibst du dir selbst nur Wünsche, Hoffnungen, redest du innerlich nur von Wollen, statt von WERDEN?

Wie du mit dir selbst spricht, wird entscheiden, wie du handelst.

Wünsche und wollen, haben keine Bedeutung in dieser Welt. Nur das werden. Nur das tun.

Hast du dich schon mal so gefühlt, als wärst du Millionen wert? Warst du schon mal so stolz auf dich, dass du dich wahrhaftig selbst geliebt hast? Dieses Gefühl, gilt es jeden Tag zu erlangen.

Und niemand, niemand wird sich so fühlen, wird sich als Champ fühlen, wenn er die falschen Dinge dazu macht. Du kannst dich nicht selbst belügen. Das alles MUSS zu einer Gewohnheit werden.

Ich sage euch eins, wenn ihr einmal drin seid, einmal ein Champ, einmal das Gefühl habt, einmal richtig denkt, werdet ihr nicht mehr zurückgehen wollen.

Ihr werdet die Amateure dieser Welt anschauen, wie sie morgen vor der Arbeit nichts tun, außer sich ein Nutella Toast in den Mund zu schieben und ihr werdet euch angeekelt von ihnen fühlen, ihr werdet euch angeekelt von euch selbst fühlen, wenn ihr auch nur 1 Tag dahin zurückgeht selber so zu sein. Es wird später keinen Weg mehr zurückgeben.

GEWOHNHEITEN EINES CHAMPS

— VOM AMATEUR —
ZUM CHAMP

Wir werden den Monat zusammen erleben, wir werden jemanden an der Seite haben, der uns kontrolliert, jemand, der uns unterstützt, jemand, der entweder besser oder schlechter sein wird, es wird ein Wettkampf zwischen dir und dir, zwischen dir und ihm, zwischen dir und allen anderen auf dieser Welt.

Der Monat März wird wie folgt aussehen:

- I **Jeden Morgen** als erstes mindestens 30 Liegestütze, 30 Squats und 30 Sit-Ups machen
- II **Jeden Tag** mindestens 3 Liter trinken
- III **Jeden Tag** mindestens 10 Minuten laufen
- IV **Jeden Tag** mindestens 10 Minuten am Boxsack oder mit Schattenboxen verbringen
- V **Jede Woche** mindestens 5 mal trainieren
- VI **Jeden Tag** zu einer selbst bestimmten Zeit aufstehen und schlafen gehen
- VII **Jeden Tag** mindestens 6 Stunden arbeiten
- VIII **Jeden Tag** mindestens 1 Stunde lernen
- IX **Jeden Tag** eine To-Do Liste erstellen und am nächsten Tag abarbeiten
- X **Jeden Tag** einen Eintrag in dein Journal
- XI **Bestimme dein Ziel** – schreibe es auf, definiere es und mache jeden Tag mindestens eine Sache, die dich an diese näherbringt
- XII **Jeden Tag** auf deine Körperhaltung, auf Augenkontakt und auf eine laute Stimme achten.
- XIII **Für 30 Tage** keine Erklärungen. Nur Ja oder Nein.
- XIV **Jeden Tag** positiv mit dir selbst reden. Bau dich selbst auf.
- XV **Lerne** in diesem Monat die 2 bekanntesten/besten/interessantesten Leute in deinem Umfeld kennen.
- XVI **Keine** Süßgetränke, Süßigkeiten und Snacks
- XVII **Keine** Booster & Koffein / Keine geliehene Energie
- XVIII **Keine** Pornos und Masturbation
- XIX **Keine** Zigaretten, Zigarren oder Alkohol
- XX **Keine** Naps
- XXI **Kein Bullshit** auf Social Media konsumieren

Manche Dinge davon wirst du nicht für immer tun müssen, aber in diesem einen Monat, ist alles, was auf der Liste steht, Pflicht.

Dieser Monat soll dir zeigen, was davon gut für dich ist und was nicht, was dir hilft und was nicht.

Er soll dich verändern. Er soll dir zeigen, was du kannst

DIE PFLICHTEN, DIE DU DIR SELBST AUFERLEGST

Also, schauen wir uns die Punkte genauer an.

I. Jeden Morgen als erstes 30 Liegestütze, 30 Squats und 30 Sit-Ups machen.

Das 1. was ihr tun solltet am Tag ist es, Euren Körper aktiv anzuregen. Es wird Eure Müdigkeit vertreiben, es wird Eure Faulheit vertreiben, es wird Euren Kreislauf anregen. Während andere sich noch wach quälen, solltet ihr bereits körperlich aktiv gewesen sein.

Wenn ich sage 30, dann meine ich Minimum. Ihr könnt auch weiter machen, bis ihr nicht mehr könnt. Ihr könnt auch die ersten 30 am Morgen machen und dann zusätzlich immer mal wieder über den Tag verteilt. Schockt Euren Körper und bleibt wach dabei, ich mach immer, während dem arbeiten, ein paar Übungen um wieder fit zu sein. Ihr braucht keine Naps für, ihr braucht eine kurze körperliche Aktivität. Ich habe es gerade getan. Ich fühle mich besser als davor, ich fühle mich besser, als wenn ich es nicht getan hätte. Was bringt Dir VORTEILE?

Geht kurz auf den Boden und drückt die Welt nach unten.

Und seid jeden Morgen etwas schneller damit als am Tag davor, fügt jeden Morgen ein kleines bisschen mehr hinzu.

Für diejenigen für die das gar nichts ist (z.B. Für mich), sollten das Doppelte anstreben.

Diese 1. Übung am Morgen zu erledigen, wird Euch pushen, es wird Euch stärker machen, es wird Euch disziplinierter machen, es wird Euch fitter machen.

Das ist eine Sache, die ihr für den Rest Eures Lebens, ohne Schwierigkeiten übernehmen könnt.

II. Jeden Tag mindestens 3 Liter Wasser trinken

Stay hydrated. Für jeden Menschen auf dieser Welt ist Wasser das wichtigste. Was muss man dazu mehr sagen?

Wenn ihr mehr trinkt, hat das positive Auswirkungen auf 100 verschiedene Sachen. Googelt es nach, wenn ihr es mir nicht glaubt. Euer Urin sollte weiß sein, auch wenn ihr viel esst. Trinkt mehr. Versucht es aus.

Trinkt 400 ml direkt nach dem Aufstehen, dann ständig während der Arbeit, beim Gym, nach dem Gym, beim Lernen, beim Essen.

Was ich immer mache ist, am Morgen Oats mit Wasser. Oats mit einem Löffel in den Mund und dann mit Wasser herunterspülen. Ist das lecker? Nein. Erledigt es die Aufgabe? JA.

Genau so habe ich es auch früher gemacht in meinen Bodybuilding Zeiten. Wenn jeden Tag Reis und Hühnchen auf dem Plan stand und es nicht geschmeckt hat, hat man es eben mit Wasser heruntergespült. So einfach ist das. Beim Zunehmen dasselbe. Wenn es nicht mehr ging, einfach mit Wasser runter. Lifehack. Zwei mit einem Schlag. Alles ist einfach.

Das Leben ist LEICHT.

Diese Aufgabe ist auch für den Rest eures Lebens. Ich will euch im Altersheim noch 3 Liter Wasser trinken sehen.

III. Jeden Tag mindestens 10 Minuten laufen

Ich weiß nicht, wie es bei euch aussieht, aber meine Ausdauer ist nicht gut genug.

Schon mal 5 Runden Sparring gemacht? Ausdauer wird benötigt.

Vielleicht wirst du irgendwann mal um dein Leben rennen, vielleicht wirst du irgendwann mal zu jemand anderem rennen, um seins zu retten, vielleicht wird dein Leben irgendwann mal von deiner Ausdauer abhängen, es ist eine einfache Sache, ein leichter Fix. 10 Minuten laufen am Tag. Wie weit kommt ihr am Anfang? Schreibt euch eure Zahl auf und vergleicht sie mit der Zahl am Ende.

Wer von uns wird den größten Fortschritt machen?

Und auch hier wieder, im Altersheim. 10 Minuten um den Block, zusammen mit eurer Wasserflasche.

IV. Jeden Tag mindestens 10 Minuten am Boxsack/Schattenboxen

Also, hört zu. Im Leben eines Champs, MUSS man kämpfen können, ihr müsst darin geübt sein, ihr müsst es üben. Ihr solltet dabei jedes einzelne Mal gegen den Boxsack verlieren, 10 min hört sich kurz an, aber es kommt einem vor, wie eine Ewigkeit, in der man nach Luft schnappt. Zwar überhaupt nicht zu vergleichen mit einem Kampf, aber hier lernst du die ersten Kombis, die ersten Basics. Links rechts.

Ihr müsst es nicht direkt am Stück machen, aber höchstens 1 Minute Pause zwischen den Sätzen. Zieh ist es neben den Basics auch eure Ausdauer kontinuierlich zu verbessern. Schaut euch Videos dazu an oder fragt andere Champs.

Bei einem Champlife treffen, solltet ihr bereit sein, um leichtes Sparring gegen andere machen zu können. So beweisen sich Männer untereinander. So wird das Testosteron erhöht. So wird alles andere im Leben EINFACH erscheinen.

Jeder Mann sollte mal gekämpft haben und jeder Mann sollte in der Lage sein zu kämpfen, wenn er es MUSS.

Das Leben bereitet euch nicht auf diesen Tag vor, das Leben warnt euch nicht vor, es wird einfach passieren und wenn es passiert, habt ihr euch besser selbst darauf vorbereitet.

Ihr müsst jetzt nicht für den Rest eures Lebens jeden Tag 10 Minuten Boxen, aber implementiert es regelmäßig in euren Plan mit ein.

V. Jede Woche mindestens 5 mal trainieren

Egal, wie erfolgreich ihr in allem anderen seid, wenn ihr 32er habt, kann ich euch nicht ernst nehmen. Ich kann euch dann nicht respektieren und ich kann an euch keine Disziplin erkennen.

Ihr müsst nicht zu Bodybuildern werden, aber ihr dürft 1. kein Lauch sein und 2. kein Fettsack. Training muss einer eurer Top-Prioritäten sein und da gibt es keine Ausnahme. Macht was. Irgendetwas.

Ich war selbst extrem dünn, musste in der Dusche von einem Strahl zum anderen springen und es hat mir keinen Spaß gemacht.

Ihr habt im Leben die Wahl, also warum zur Hölle solltet ihr euch dazu entscheiden schwach zu sein?

Stark zu sein und stark auszusehen hat vor allem den Vorteil, dass ihr nie kämpfen müsst.

Wer würde eine Atommacht angreifen?

Angreifer suchen sich die Opfer heraus. Die Schwachen, die ängstlichen, diejenigen, bei denen sie sich sicher sind, dass sie gewinnen.

Niemand sollte euch anschauen und genau das über euch denken.

Seid ihr schon einmal in einen Raum gegangen und ward dort der stärkste von allen? Seht ihr die Blicke? Spürt ihr den Respekt? Jeder wird euch an eurem Aussehen verurteilen, Männer, Frauen, Kinder.

Jede Frau sollte denken, dass ihr sie beschützen könnt und jeder Mann, dass man sich lieber nicht mit euch anlegt. Diese Energie könnt ihr spüren. Das ist ein anderes Lebensgefühl als schwach zu sein, eine andere Lebensqualität.

Abgesehen von dem Alltäglichen, werdet ihr es euch selbst im Alter danken. Es hält euch gesund.

Muss es euch Spaß machen? Nein.

Ihr müsst es einfach nur tun. Es gibt Dinge im Leben, bei denen es egal ist, ob sie Spaß machen oder nicht, sie müssen getan werden. Und das ist eins davon.

Es gibt dazu keine Alternative. Das ist eine Lebensaufgabe.

Trainiert, solange ihr trainieren könnt und seid dankbar dafür.

VI. Jeden Tag zu einer selbstbestimmten Zeit aufstehen und schlafen gehen

Wir leben alle etwas unterschiedlich, die einen sind selbstständig, die anderen angestellt, manche studieren. Ich werde nicht jedem von euch sagen, dass ihr vor 6 Uhr aufstehen müsst, das passt nicht zu allen. Aber was ihr machen müsst, ist euch selbst eine bestimmte Uhrzeit herauszusuchen, zu der ihr dann immer aufsteht.

Das bringt Routine, das bringt den richtigen Ablauf. Den ganzen Tag im Bett zu liegen, ist für Loser. Das ist ein absolutes No-Go. Steht auf und steht früh auf. Der Tag beginnt am Morgen, nicht am Mittag. Für die Angestellten unter uns ist das einfach, weil sie es müssen. Den Selbstständigen bleibt das selbst überlassen, das ist deutlich schwerer, etwas für Champs, nicht für Amateure.

Und ob ihr das gut könnt, entscheidet ihr am Tag davor, daran wann ihr ins Bett geht. Niemand sollte dauerhaft mit 4 Stunden Schlaf leben, also schaut, dass ihr bis zu einer bestimmten Uhrzeit spätestens im Bett seid.

Schlaf ist wichtig, was vom Tag zu haben ist wichtig, wach zu sein ist wichtig.

Wie ihr wisst, sollte jeder einen Partner haben, kontrolliert euch gegenseitig. Wer von euch hat mehr vom Tag? Niemand sollte nach 10 noch im Bett sein, so etwas geht nicht.

6–8 Stunden sollten für alle ausreichend sein. Wir sind alle Jung. Wir haben ein Imperium aufzubauen, wir haben zu erobern, Aufgaben zu erledigen. Ausreichend schlaf können wir uns später holen. Lasst eure Mentalität euch WACH halten, euch erzählen, dass ihr ausgeschlafen seid. Wie ihr darüber denkt, entscheidet, wie ihr euch fühlt, unterschätzt das nie.

Das solltet ihr für immer beibehalten, zwar nicht jeden Tag, aber zumindest unter der Woche. Die Zeiten könnt ihr eurer Lebenssituation anpassen.

VII. Jeden Tag mindestens 6 Stunden arbeiten

Ich kann euch eine Sache sagen, ob es euch gefällt oder nicht, neben Gesundheit wird Geld für alles andere sorgen.

Ihr MÜSST Geld verdienen, ihr MÜSST reich werden. Nur so kommt ihr aus der Welt eines Amateurs wirklich heraus. Nur so könnt ihr selbst bestimmen. Nur so könnt ihr eure Familie und alle, die ihr liebt, retten.

Geld sorgt dafür, dass Regeln und Gesetze nicht mehr für euch gelten und es sorgt für 2. wichtigste Sache im Leben.

Freiheit.

Ihr müsst also 6 Stunden täglich arbeiten. Kein Weg führt um die Arbeit herum. Und Arbeit kann verdammt viel Spaß machen, es muss sich nicht mal anfühlen wie Arbeit. Aber es muss getan werden. Von euch.

Solltet ihr einen normalen Angestelltenjob haben, würde ich euch empfehlen, rechtzeitig vor der Arbeit für jemand anderen aufzustehen, eure Übungen zu machen, euer Wasser zu trinken und dann an etwas zu arbeiten, was für euch ist. Das verändert eure komplette Einstellung, euren Geist, euren Stolz. Versteht ihr das? Versteht ihr wie wichtig es ist Stolz für sich selbst zu fühlen, ein stolzer Mann zu sein, ein stolzer Champion der FÜR SICH arbeitet.

Wie wollt ihr sonst raus? Wie wollt ihr sonst etwas aufbauen? Arbeitet an euch und macht es, bevor ihr für jemand anderen arbeitet.

Wisst ihr, was ich damals gemacht habe, als ich angestellt war? Ich habe konzentriert meine Aufgaben erledigt, war fertig mit allem vor den anderen und habe dann an meinem Business auf der Arbeit gearbeitet. Ich habe weiter alles erledigt, man war weiter zufrieden mit mir. Keiner hat es gemerkt, außer mir.

Ihr müsst nicht direkt euren Job kündigen und alles beenden, bleibt im Sicherheitsnetz, wenn es die beste Option ist und arbeitet trotzdem gleichzeitig an allem anderen.

Ist das schwer? Gibt es einen anderen Weg? Nein. Also wen interessiert es, ob etwas mal für eine gewisse Zeit schwer ist. Schwer ist es 7 Tage die Woche auf dem Bau in Dubai zu arbeiten. Das ist schwer. Früher aufstehen und an euch zu arbeiten ist nicht schwer, es ist eure gottverdammte Pflicht als Champion.

Amateure gehen andere schwere Wege, ihr solltet den gehen, der gleichzeitig SCHLAU ist.

Diese Aufgabe ist nicht für immer, ihr werdet sehen, dass wenn ihr oben seid, ihr deutlich weniger arbeiten müsst.

VIII. Jeden Tag mindestens 1 Stunde lernen

Ihr müsst neue Sachen dazu lernen und ihr müsst es euch täglich geben, tägliche Wiederholung wird den größten Unterschied zu allen anderen machen. Ihr könnt so ALLE überholen, besser sein, schlauer sein, gebildeter sein als alle.

Amateure lernen gelegentlich, mal hier, mal da, mal wann es sein muss.

Ihr müsst täglich lernen und es täglich 1 Stunde tun. Das ist nicht viel, das ist EINFACH.

Es gibt keinen Nachteil und es gibt genug Zeit, egal, wie ihr es dreht und wendet, Zeit ist nie ein Problem.

Was könnt ihr lernen? Was auch immer ihr wollt. Was auch immer ihr benötigt. Das ist individuell und es kommt auf euch an. Wenn ihr Champlife studiert und die Kurse, macht ihr alles richtig. Vielleicht müsst ihr gerade mehr für euer Studium lernen, vielleicht neue Sachen für eure Arbeit, vielleicht etwas über Politik oder Allgemeinbildung.

Ich sag euch mal was, ihr könnt für eine Woche jeden Tag 1 Stunde allgemeine Dinge lernen und ihr wisst bereits mehr als 95 % aller Menschen.

SO EINFACH IST DAS. So einfach ist eure Konkurrenz.

So einfach ist die Welt. Alles ist so leicht, wenn man einfach kontinuierlich mehr macht als die ganzen Amateure, als die ganzen ANGESTELLTEN.

Nichts davon ist schwer. Nichts davon bedeutet, dass ihr 10 Stunden körperlich hart arbeiten müsst. Nichts davon bedeutet, dass ihr körperlich leidet. Ihr müsst nur mental stärker sein als der Rest und das ist EINFACH.

IX. Jeden Tag eine To-Do Liste erstellen und am nächsten Tag abarbeiten

Verpflichte dich selbst. Wenn etwas niedergeschrieben ist, hat es viel mehr Bedeutung, als wenn es nur ein Gedanke ist. Deswegen reicht es nicht, wenn du dir nur Gedanken darüber machst, was du vorhast, du musst es festhalten.

Unterscheide zwischen dem, was unbedingt erledigt werden muss und zwischen normalen To Dos. Der Tag endet nicht bevor das, was unbedingt erledigt werden muss, vollbracht ist. Kein schlafen gehen. Das sind die ekligen Sachen, auf die du absolut keine Lust hast.

Am besten schreibst du dir deine To-dos für den Tag schon am Abend davor auf. Dadurch kannst du direkt, wenn du aufstehst, durchstarten. Außerdem ist es wissenschaftlich bewiesen, dass sich dein Gehirn im Schlaf schon mit deinen To-dos unbewusst auseinandersetzt und sich im Hintergrund Gedanken darüber macht. Die Lösung für deine Probleme könnte also schon am nächsten Morgen auf dich warten.

Der Vorteil, wenn du eine To-do-Liste machst, ist, dass du ehrlicher mit dem bist, was erledigt werden muss. Du schiebst, dass was erledigt werden muss auf dein Zukunfts Ich – es ist sein "Problem", deswegen bist du ehrlich und schreibst das auf, worauf du eigentlich keine Lust hast.

Wenn du es nicht machst und Tag für Tag einfach spontan entscheidest, was du tust, wirst du es dir möglichst leicht machen wollen. Du wirst das Schwere ausblenden und solange vor dir herschieben, bis die Deadline erreicht ist. Das wird dich ständigem Stress aussetzen. Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn du nachts im Bett liegst und dann einen extremen Motivationsschub bekommst dein Leben zu verändern und alles dafür zu tun, was nötig ist.

Dann am nächsten Tag ist diese Energie weg und du hast schon vergessen, was du tun wolltest, bzw. blendest es aus. Hättest du es aufgeschrieben und wärest jemand, der sich an sein Wort hält, würde das anders aussehen. Es muss ein Grundprinzip für dich sein, dich an das zu halten, was du niedergeschrieben hast. Du wirst dich nicht herausreden können, wie du es bei deinen Gedanken machen kannst.

Es ist ganz einfach: To-do-Liste = Produktivität = Fortschritt = Ergebnisse

Für deine To-Dos gibt es das Daily Planer Worksheet.

X. Jeden Tag einen Eintrag in dein Journal

Deine Gedanken sind kostbar und müssen festgehalten werden. Das Ziel eines Champs ist es den Verstand so gut auszubilden, dass wertvolle Gedanken, Ideen, Inspirationen nur so aus ihm raussprudeln. Es ist unmöglich, sich alles zu merken, deswegen muss es niedergeschrieben werden.

Das Journal ist eine Erweiterung deines Kopfes. Es ist nicht das Tagebuch eines 15-jährigen Mädchens. Wie du es nutzt, was du alles hineinschreibst, bleibt dir überlassen.

Wichtig ist, dass du den Tag über bewusst durchlebst. Dass du offen bist, um neue Gedanken, Eindrücke, Impressionen und Inspirationen zu erhalten. Amateure können kein Journal führen oder schreiben abends nur auf, was sie tagsüber getan haben, weil sie tagsüber keine Gedanken gesammelt haben.

Halte alles fest, was du für wertvoll hältst, alles, was du von anderen mit bekommst. Setze dich auch mit dir selbst auseinander, auch mit dem, was dich bedrückt. Wenn du etwas niederschreibst, befreist du deinen Kopf. Er wird dich nicht mehr mit ständigem nachdenken über eine Sache beschäftigen, weil er weiß, es wird nicht vergessen, da es niedergeschrieben wurde. Erschaffe Ordnung in deinen Gedanken, damit dein Verstand sich auf wichtigeres fokussieren kann.

Aber vor allem, erschaffe Geschichte. Du wirst es lieben, Jahre später, zurückzuschauen und zu lesen, was du damals niedergeschrieben hast.

Die Worksheets geben dir schon eine gute Vorlage. Du kannst durch sie dein Tag planen, täglich und wöchentlich reflektieren und du hast auf dem Daily Planer auch Platz für deine Gedanken. Falls du allerdings dein eigenes Journal dafür nutzen willst, tu das.

XI. Bestimme dein Ziel – schreibe es auf, definiere es und mache jeden Tag mindestens eine Sache, die dich an dieses näher bringt.

Der Klassiker. Jeder kennt es und jeder hier hat es auch schon gemacht. Aber man kann es nicht oft genug machen. Eigentlich sollte man seine Ziele jeden Tag aufs neue aufschreiben, denn mit jedem mal verinnerlicht du sie mehr und dein Gehirn wird mehr dafür sorgen wollen, dass es zur Realität wird. Was denkst du, wie oft ein asozialer Hartz-IV-Empfänger über große Ziele nachdenkt und an das außergewöhnliche Leben, das er leben könnte? Gar nicht.

Du erlebst, bekommst und siehst nur das, wonach du bewusst suchst. Wenn du nicht danach "suchst", wirst du es nicht bekommen. Wir sind von Natur aus zielsuchende Wesen. Unser Gehirn will, dass unsere innere Welt mit der äußeren Welt kompatibel ist. Wenn wir unsere Ziele visualisieren, wird unser Gehirn es zur Realität machen wollen. Je öfters wir also unsere Ziele niederschreiben, desto klarer machen wir es für unser Gehirn, dass wir es wollen.

Wir sind jeden Tag von Milliarden visueller, akustischer und physischer Botschaften umgeben. Damit wir nicht wahnsinnig werden, ignorieren wir 99,9 % von ihnen. Man sieht, hört, erlebt oder sieht nur die Dinge, auf die man sich konzentriert.

Hast dir ein Freund mal sein Traumauto gezeigt und auf einmal in den nächsten Tagen fällt dir das Auto auf und du denkst dir, wieso fahren jetzt auf einmal so viele davon rum? Sie waren schon immer da, aber du hast sie nicht wahrgenommen.

Wenn du deine Ziele genau definierst und immer wieder in den Kopf rufst, gibst du deinem Gehirn etwas zum darüber nachdenken. Du wirst mehr nach den Möglichkeiten und Ressourcen Ausschau halten, du wirst alles anders sehen und dir wird automatisch klar, ob das was du tust, dich näher zu deinen Zielen bringt. Das ist so gesehen Law of Attraction.

Ohne klar definierten Ziele gehst du wie ein Amateur durch das Leben. Du benötigst diesen Leuchtturm in der Ferne oder du gehst auf der offenen See verloren. Denke auch daran, dass deine Ziele dich zu einem balancierten Leben bringen müssen. Bringen sie dich nur in den Hafen, wo zwar große Schätze auf dich warten, aber sonst nichts, bist du ein Amateur.

Falls du es also noch nicht getan hast, schreibe in dein Journal ausführlich, was deine Ziele sind. Du solltest es so sehr visualisieren, dass du leicht eine A4 Seite mit Schriftgröße 11 Arial füllen kannst. Schreibe deine Ziele immer wieder mit Hand neu auf, du wirst sie auch immer anpassen müssen.

Das Worksheet "Wochenreflexion" wird dir dabei helfen zu kontrollieren, ob du wirklich Fortschritt bezogen auf deine monatlichen, vierteljährlichen und jährlichen Ziele machst.

XII. Jeden Tag auf deine Körperhaltung, auf Augenkontakt und auf eine laute Stimme achten.

Amateure gehen komplett ohne Bewusstsein durch das Leben, es gibt nicht viele Dinge, die unattraktiver sind als eine falsche Körperhaltung und ein Mann mit leiser Stimme, der einem nicht in die Augen schauen kann.

Alles, was es braucht, um das zu ändern, ist Bewusstsein. Wenn ihr euch erst mal bewusst darüber seid, wenn ihr es erst mal gehört habt und dann zu eurer Gewohnheit gemacht habt, ist es ein easy Fix.

Wie sitzt du gerade da, während du das hier liest? Das Schlechteste, dass dir jemand antworten kann, wenn ihr redet, ist „Was?“. Wenn man euch nicht versteht, weil ihr zu leise seid, ist das so als hättet ihr kein Selbstbewusstsein etwas LAUT auszusprechen. Zweifelt ihr so sehr an dem, was ihr sagt, dass ihr hofft, dass es niemand hört?

Schaut ihr der Person in die Augen oder müsst ihr wegschauen? Wisst ihr, wer auch wegschaut? Ein Hund, der sich schämt. Einer, der Angst hat. Also, schaut bewusst in die Augen des anderen. Ihr müsst nicht starren, aber ihr müsst auch nicht Angst davor haben.

Wie du da stehst, wie du sprichst, wie du den Leuten in die Augen schaust, hat direkt Einfluss auf dein Unterbewusstsein, darauf, wie du dich selbst siehst.

Achtet jeden Tag darauf und beobachtet, wie die Welt und ihr selbst euch anders sehen werdet.

XIII. Für 30 Tage keine Erklärungen und Ausreden. Nur Ja oder Nein.

Wisst ihr, wie es im Militär abläuft? Ja, Sir und Nein, Sir. Das ist alles. Niemand fängt damit an zu diskutieren, niemand fängt damit an zu sagen „aber wissen sie Sir, das war nicht nur meine Schuld, der Kollege von B3 hat...“ SCHNAUZE. Niemand hat gefragt. Niemand interessiert es.

Eine Ja oder Nein Frage wird genauso beantwortet.

- Kannst du am Montag da sein?

„Ähm also...“ Ist keine akzeptable Antwort.

Ja oder Nein ist akzeptabel.

- Kannst du mir helfen mit...?

„Wenn ich blabla“ Nicht akzeptabel.

Alle Fragen, die keine Ja/Nein Fragen sind, werden mit einer kurzen direkten Antwort beantwortet.

- Wann hast du Zeit?

„Montag, 17 Uhr“

Das ist akzeptabel.

„Ich weiß nicht, wann könntest du denn?“

Ist nicht akzeptabel. Es ist keine Antwort, es lässt euch wirken, wie eine kleine Bitch, die nicht weiß, was sie will. Dasselbe gilt für Essen und alles andere. Sei dir bewusst, was du willst. Bestimme. Sag es. Stehe dazu. Du willst ein Champ sein, also handle auch wie einer und nicht wie ein unsichererer Amateur.

In dieser Welt interessiert sich keiner für deine Ausreden. Mir ist es egal, „warum“ du etwas nicht geschafft hast, das Endergebnis ist dasselbe, du hast es nicht geschafft und NUR DAS zählt. Versuche werden im echten Leben nicht belohnt. Ausreden, ändern gar nichts, wenn sie also nichts ändern und jeder, der sich deine Ausreden anhört nur denkt, dass du eine kleine Bitch bist, warum benutzt du sie dann überhaupt noch? Um es vor dir selbst zu rechtfertigen? Steh lieber dazu, dass es an dir liegt und frag dich, was du in Zukunft ändern kannst. Alles andere, wird dir nie etwas bringen.

Diese Aufgabe ist zur Hälfte nicht für das ganze Leben. Manchmal musst du deine Dinge erklären, du musst deine Frau verstehen lassen, warum du etwas willst, warum etwas das Beste ist, warum du Dinge tust, wie du sie tust. Erst danach, wenn du es ihr so erklärt hast, dass sie es verstehen sollte, kannst du die Erklärungen weglassen.

Bei Amateuren musst du die Erklärung immer parat haben, wenn du ihnen etwas klar machen musst und es dir wichtig ist, dass sie es verstehen. Du kannst es aber weglassen, wenn sie dich etwas Fragen und wenn sie dir egal sind, wie es bei 99% der Fall sein sollte.

Ausreden gehören für immer aus deinem Leben. Keine Ausnahmen.

XIV. Jeden Tag positiv mit dir selbst reden. Bau dich selbst auf.

Dieser Punkt ist wahrscheinlich der wichtigste. Ihr müsst schlicht und ergreifend zu eurem eigenen Fan werden. Wie ihr euch selbst sieht, ändert alles. Es ändert eure ganze Sicht auf die Welt, es ändert, wie andere euch sehen, es ändert eure Energie, eure Gesundheit, eure Haltung, ALLES.

Ich weiß, es hört sich schwul an, aber redet in eurem Kopf nur gut über euch, baut euch immer selbst auf, seid euer eigener größter Fan. Niemand kann das für euch tun. Niemand wird euch so mögen können, wie ihr es könntet und niemand wird euch so hassen können, wie ihr es könntet, wenn ihr nicht das macht, was euch stolz macht.

Ihr könnt den Glauben an euch selbst nicht so faken, dass etwas Gutes daraus wird, ihr könnt ihn nur so faken, dass ihr eure Ausreden glaubt. Aber das hilft keinem. Der einzige Weg ist es also wirklich die Dinge zu tun, die Sachen zu erledigen, zu seinem Wort zu stehen. Nur so könnt ihr wahrhaftig, aus eurem Herzen heraus an euch glauben, dann ist es einfach, dann ist es unmöglich es nicht zu tun.

Versteht ihr das? Versteht ihr jetzt, warum ihr das alles tun müsst? Versteht ihr jetzt, warum ihr leben müsst wie ein Champ, um zu sein wie ein Champ.

Ihr könntet euch krank denken, so viel Energie habt ihr in euch, so viel Magnetismus.

Und genauso könnt ihr euch Energievoll denken. Euer Denken hat die größte Macht in eurem Universum. Nur Amateure wissen das nicht für sich zu nutzen.

Ihr müsst dafür nur die Realität anschauen. Schaut auch die traurigen an, schaut euch die gescheiterten an, schaut euch die Twitter Opfer an. Was denkt ihr, wie sie mit sich reden? Was die zu sich sagen? Was sie denken? Denkt ihr die stehen morgens auf und sagen sich selbst, dass sie die Besten sind? Oder denkt ihr, dass sie einfach nur unbewusst leben, sich gar nichts sagen außer scheiße, den ganzen Tag Lieder hören, die ihnen 24/7 scheiße in den Kopf bläst, die sie dann auswendig können. Satz für Satz.

Andrew Tate hat mal gesagt, dass das Leben niemals schlechter sein wird, wenn ihr am Morgen aufsteht und euch selbst sagt, dass ihr der Beste seid.

Und wenn ihr noch nicht der Beste seid, dann glaubt daran, dass ihr es werdet, dass ihr das Potenzial dafür habt. Das ist nicht „fake it till you make it“ Denn nichts ist Fake an Glauben. Es ist so echt, wie es nur sein kann. ALSO, FANGT AN ZU GLAUBEN.

Champs nutzen das täglich, IHR GANZES LEBEN LANG.

XV. Lerne in diesem Monat die 2 bekanntesten/besten/interessantesten Leute in deinem Umfeld kennen.

Sich connecten zu können ist eine Fähigkeit die Millionen wert ist. Und es ist immer eure Aufgabe. Niemand wird auf euch zu kommen, niemand wird sich für euch interessieren, ihr müsst dafür sorgen, dass die Welt und die guten Leute darin auf euch aufmerksam werden.

Wenn es also in eurer Stadt, in eurem Verein, in Champlife etc. welche gibt, dann macht es euch in diesem Monat zur Aufgabe, dass die Leute wissen, dass ihr existiert. Dass die Leute wissen, dass ihr Bock habt was zu machen.

Alles im Leben wird über Connections geregelt. Es gibt keinen erfolgreichen Einzelgänger, kein Lone Wolf, vergesst diesen Scheiß. Ihr könnt allein nicht so stark sein wie zu zweit, ihr könnt allein nicht so weit kommen, nicht so viel wissen, nicht so erfolgreich werden, wie mit anderen zusammen.

Eure Fähigkeit muss also darin bestehen mit Leuten gut umgehen zu können, sympathisch zu sein, eine Person zu sein, die es den Leuten einfach macht, was mit euch machen zu wollen.

Nicht umsonst habt ihr für diesen Monat jemand anderen finden müssen. Wer von euch hat es nicht geschafft und wenn nicht, warum nicht? Warum wart ihr nicht in der Lage jemanden zu finden, der mit euch zusammen Arbeit? Warum wollte es keiner? Woran liegt es?

Hinterfragt es. Wie ist eure Reputation? Wie seht ihr auf dem Profilbild aus? Welche Belege konntet ihr vorzeigen? In welchen Gruppen seid ihr drin? Fragt euch was es benötigt in bestimmten Kreisen anerkannt zu werden und dann sorgt dafür, dass ihr diese Kriterien erfüllt.

Das ist euer Leben, macht euch das mal klar. Das ist das bestimmende. Wenn ihr hier nicht hart dafür kämpft, wofür dann? Wenn ihr euch hier nicht den Respekt holt, wo dann? Sorgt für euren Stolz.

Sorgt dafür, dass man euren Namen kennt, macht was aus ihm. Lasst euren Namen euer Erbe sein, auf den Mal STOLZ ist. Der Name eines Champions.

EUER VERZICHT AUF BULLSHIT

XVI. Keine Süßgetränke, Süßigkeiten & Snacks

Wieso zur Hölle solltet ihr euch jemals diesen scheiß geben? Süßigkeiten? LOL

0 Vorteile, unendlich viele Nachteile, es ist für Kinder und für Fette, um sich kurz wohlfühlen. Das geht von mir aus auch gelegentlich klar, es bringt euch nicht um, aber WOZU? In diesem Monat wird komplett darauf verzichtet, danach könnt ihr dann ab und zu NASCHEN, ihr kleinen Naschkatzen.

Süßgetränke schmecken geil, verstehe ich. Zum Essen auch immer angenehmer als Wasser, aber hier gilt dasselbe. In diesem Monat wird komplett darauf verzichtet, befreit euren Körper in diesem Monat mal von diesem Industriezucker, dass sich die Leute literweise reinkippen und schaut beobachtet an euch selbst, wie sehr ihr euch besser fühlt. Vielleicht nicht direkt, weil der Körper erst mal danach schreien wird, aber in einem Monat, wird es euch damit besser gehen. Niemand auf dieser Welt braucht Cola. Ihr braucht Wasser und ihr habt 3 Liter vor euch, freut euch auf die.

Ich will, dass ihr eine Sache über Essen wisst. Es ist nicht schlimm, hungrig zu sein. Im Gegenteil, ihr solltet als ÖFTERS hungrig sein. Euer Körper sollte nicht ständig damit beschäftigt sein, zu verdauen. Wisst ihr, warum alle übergewichtig sind? Weil es in unserer Gesellschaft komplett normal ist, dass man ständig ist, dass man nie Hunger fühlt. Dass man das alles mit Cola runterspült.

Ständig zu essen gibt euch keine Energie, sondern nimmt euch Energie. Schon mal Mittagessen gegessen und euch danach müde und schlapp gefühlt? Essen gibt eurem Körper das Zeichen, dass die Aufgabe erledigt ist. Das Tier wurde gejagt, geschlachtet, gegessen. Jetzt möchte euer Körper sich ausruhen. So hat das damals funktioniert. Und heute? Snack nach Snack nach Mittagessen nach Abendessen nach Snack.

Mir ist es im Grunde egal, was ihr esst, viel wichtiger ist es, dass ihr nicht zu oft esst, dass ihr euch hungrig fühlt, ein hungriger Körper ist ein wachsamer Körper, bereit zum Jagen, bereit für das Essen zu kämpfen.

Ich esse höchstens dreimal am Tag etwas und damit meine ich alles. Am Morgen Oats mit Wasser, am Mittag ein großes fettes Essen und dann eventuell am Abend noch eine Kleinigkeit.

.

Das Frühstück braucht kein Mensch, das könnt ihr komplett weglassen. Eine große Mahlzeit ist wichtig und am Abend noch etwas Kleineres. Das ist optimal. Das reicht für alles. Keine Süßigkeiten, keine Snacks.

Wenn ihr mittags einmal esst und am Abend noch etwas, bleibt euer Körper mit seiner Energie ausgewogen und befreit ihn davon ständig, was verdauen zu müssen. Das sorgt für klares Denken. Seid hungrig.

Ihr könnt nur einmal essen, nur zwei Mal oder dreimal. Sacken geht gar nicht

XVII. Keine Booster, kein Koffein und keine geliehene Energie

Okay kommen wir zu etwas, das mir persönlich am Herzen liegt. Mein Favorit, meine Liebe, BOOSTER.

Ihr müsst verstehen, ich bin seit mehreren Jahren nicht mehr ohne Booster ins Training. Ich liebe den Scheiß, ich habe auch nicht unbedingt Nachteile erfahren, kann mir aber nicht vorstellen, dass es gesund ist.

Vielleicht trinkt ihr jeden Morgen euren Kaffee und liebt es genauso. Aber diesen Monat verzichten wir alle auf diese geliehene Energie, für die man später am Tag zahlen muss und wir schauen, wie es uns dabei geht. Am Ende des Monats werden wir alle sehen, wie es uns damit geht und können dann zusammen Anpassungen treffen.

Diese Getränke geben euch keine zusätzliche Energie, sie leihen es von später, das heißt, ihr fühlt die Energie von später bereits jetzt und zahlt später den Preis, indem ihr euch schwacher fühlt als es sein muss. Unser Ziel sollte es sein immer, kontinuierlich voller Energie zu sein und das ist möglich, indem man Koffein, Kaffee und Co. weglässt.

Denkt daran, alles ist einfach.

XVIII. Keine Pornos und keine Masturbation

Wenn ich euch jetzt erzählen würde, dass es Männer da draußen gibt, die anderen Männern dabei zuschauen, wie sie eine Frau ficken und dabei allein mit ihrem Schwanz in der Hand wedeln, was würdet ihr dann von diesen Männern denken? Champ oder Amateur?

KUNDEN machen das.

Pornos sind für Kunden, die euer Mädchen dafür bezahlen sollten. Nicht für euch. Wenn ihr eine Pussy sehen wollt, dann sollte das im echten Leben stattfinden, von einem Mädchen, das DA SEIN WILL, das bei euch und nur bei euch sein will. Wenn das bei euch nicht der Fall ist und es nicht genügend Frauen gibt, die das wollen, dann ist das Letzte, was ihr tun solltet, andere Frauen anzuschauen, die das nicht wollen, die gleichzeitig von einem anderen Mann gefickt werden. Was denkt ihr, was das mit eurem Kopf anstellt?? Was denkt ihr euer Gehirn dabei über euch denken muss, als wärest du die Nutte dieses Mannes, absolute Unterlegenheit. Wie könnt ihr euch das freiwillig geben wollen????

Sorgt immer dafür, dass die Pornos in eurem echten Leben stattfinden, arbeitet daran. Frauen sollten immer in eurem Umgeben sein, immer da sein wollen, immer an euch spielen wollen.

Und damit können wir zum nächsten Punkt hier, keine Masturbation. Hört zu, ich habe wortwörtlich keine Zeit, keine Lust und keine Energie dafür es mir selbst zu machen. Mir kommt nicht mal der Gedanke. Der einzige Grund, warum ein Mann es sich selbst macht, ist Langeweile, keine Optionen, kein Dopamin von geilem Scheiß im Leben, also muss er darauf zurückgreifen.

Wenn ihr es euch selbst macht und dabei dann auch noch Pornos schaut, ist euer Leben falsch aufgebaut.

Alles muss verändert werden, wie ihr arbeitet, wie ihr denkt, wie ihr mit Frauen umgeht, einfach alles. Dieser Kurs wird der Anfang dafür sein. Jeder Champ sollte mehr als genug Frauen haben, mehr als genug Optionen und mehr als genug bessere Aufgaben, um gar nicht erst daran zu denken. Alles andere ist schwach. Alles andere ist das Leben eines Amateurs.

Ihr könnt so oft kommen und Sex haben, wie ihr wollt, umso mehr ihr gönnt, desto mehr Glückwunsch an eure Frauen. Für mich ist das Arbeit. Ich mache es, damit sie glücklich ist. Glaubt mir, das Letzte woran ihr denkt, wenn ihr ein paar Frauen habt, ist jetzt auch noch zusätzlich an euch selbst zu spielen.

Ändert euer Leben in dieser Hinsicht und es wird das einfachste auf der Welt sein, sich keine Pornos zu geben und nicht an sich zu spielen, wenn man allein ist.

XIX. Keine Zigaretten, Zigarren oder Alkohol

Ich rauche nicht, nie. Ich trinke nie Alkohol außer vielleicht mal zum Anstoßen bei einem besonderen Event und da dann auch nur ein Schluck.

Für mich wird das also noch einfacher als die anderen Sachen, die alle einfach sind.

Aber manche von euch, finden, es ist das Geilste an einer Zigarre zu blasen und das dann auch noch der Welt zu zeigen. Es tut mir leid euch das heute mitzuteilen, aber es sieht schwul aus.

Bei jedem von euch.

Es ist absolut nichts Cooles daran und umso mehr es machen, desto schwuler wird es. Es macht euch nicht zu Bad Boys, sondern zu Idioten.

Keiner sollte es geil finden sich Zigarren/Zigaretten Rauch in die Lunge zu blasen, keiner sollte denken, dass es cool ist.

Es zeigt schwäche, es zeigt Abhängigkeit, es zeigt die Neediness dazu gehören zu wollen, statt etwas Besseres zu starten.

Jeder Mann, der rauchen muss, ist schwach. Keine Selbstkontrolle, keine Fähigkeit, das offensichtlich bessere zu tun, nur um kurz zu genießen. Rauchen ist keine kleine Sache und es ist tatsächlich, nachgewiesen, extrem gesundheitsschädlich.

Jeder Mann, der rauchen will, ist in diesem Punkt dumm.

Jeder weiß, dass es nicht gut ist.

ALSO WARUM SOLLTE MAN SICH DAFÜR ENTSCHEIDEN???

Für diesen Monat gilt ein striktes Verbot, schaut, wie es ist, schaut, wie ihr euch fühlt. Für die Schwachen und für die eingefleischten Amateure unter uns wird das schwer, aber zieht es durch, ihr könnt dabei nur gewinnen.

Was Alkohol angeht, ist alles genau gleich, aber ich verstehe, dass es manchmal einfach lockerer und entspannter ist, wenn ihr angetrunken seid auf einer Party. Ich selbst liebe es voll Kontrolle zu haben. Ich liebe es nüchtern locker zu sein. Alkohol ist es für mich einfach nicht wert. Versucht auch, dass einen Monat und schaut wie viel es euch besser geht, wie sehr ihr es vermisst etc.

Warum? Weil ihr es sehen müsst, weil ihr eure Disziplin testen müsst, weil nicht alles worauf man Bock hat gut ist, weil ihr jeden Vorteil, den ihr gegenüber anderen haben könnt, nutzen müsst.

Nimmt zwei Versionen von euch, alles andere ist genau gleich, außer diese Sache. Die eine Version trinkt und raucht, die andere nicht.

Welche Version ist besser? Wer ist fitter? Wer kämpft besser? Wer fühlt sich besser? Wer hat mehr Ausdauer?

Steht euch selbst nicht so offensichtlich im Weg. Seid besser.

Was ihr danach macht überlasse ich euch. Ich würde JEDEM empfehlen es für den Rest des Lebens durchzuziehen.

XX. Keine Naps

Ihr schlaft in der Nacht und das war's dann auch.

Wenn ihr bisher immer Naps gemacht hat, dann liegt es daran, dass ihr wie Amateure gelebt habt. Ich wäre auch ständig müde, wenn ich nur am Essen bin, nur durch den Tag schlendere, Scheiße denke, masturbiere, Cola trinke und Süßigkeiten essen, mir meine Energie für später leihe.

Wenn ihr euer Leben anpasst, wenn ihr am Arbeiten seid, am Trainieren seid, während dessen Übungen macht, dann werdet ihr nicht müde sein. Training sorgt nicht für Müdigkeit, es sorgt für Energie. Versteht das.

Naps sorgen für Müdigkeit. Faulheit sorgt für Müdigkeit. Chillen sorgt für Müdigkeit. Ihr seid müde? Springt in kaltes Wasser oder rennt eine Runde um den Block, DONE.

Der Tag ist da, um die Aufgaben zu erledigen. Der Tag ist dafür da, zu erschaffen, um zu erobern, um sich zu connecten, UM WACH ZU SEIN.

XXI. Keine Konsumieren von Bullshit auf Social Media

Ihr müsst im Leben Produzenten sein, nicht Konsumenten. Champs, kein Amateur.

Pimps, keine Kunden.

Wer scrollt den ganzen Tag durch TikTok? Wer durch Twitter? Wer durch Instagram? Schaut euch die Leute an. AMATEURE.

Das Einzige, was ihr anschauen solltet, sind Champlife Sachen. Dinge von Champs, Dinge bei denen ihr was lernt. Nicht mehr und nicht weniger.

Lest keine Kommentare unter Videos, unter Beiträgen unter Nachrichten. Wisst ihr warum? WEIL NUR VOLLSPASTEN KOMMENTIEREN. Leute, von denen ihr nichts lernen könnt. Wollt ihr wirklich die Meinung der 46-jährigen Hannelore hören oder die Meinung der 16-jährigen Emily? Wirklich? Ist es wirklich so interessant? Könnt ihr dabei wirklich was lernen? Nur konsumierende Amateure kommentieren unter irgendwelchen Videos ihre Meinung, die keinen interessiert.

Wenn ihr kommentiert, sollte es immer nur Props sein. Mehr nicht.

Jedes Mal, wenn ihr euch mit Bullshit beschäftigt, fickt es euren Geist und eure Gedanken wandern im nirgendwo. Stattdessen könnt ihr eure Stunde lernen, lesen, produzieren. Versteht das.

Das gilt für den Rest eures Lebens. Seid keine Konsumenten der Spasten.

HÖRT ZU

— VOM AMATEUR —
ZUM CHAMP

Ziel von Champlife ist es, euch zu Champs zu machen. Ziel ist es, dass ihr besser werdet, dass ihr eure Ziele erreicht, dass ihr ein erfülltes Leben lebt. Und genau das sollte auch euer Verlangen sein.

Wenn ihr mit diesen Regeln hier arbeitet, werdet ihr die nötige Disziplin dafür aufbauen.

Wenn ihr auch an diese Prinzipien haltet, werdet ihr euch immer gut fühlen, ihr werdet immer stolz auf euch sein können, immer mit gehobenem Hauptes leben, immer die richtigen Leute kennenlernen, immer Respekt ernten.

Und was ist nach diesem Monat?

Viele werden zurückfallen in ihre alten Gewohnheiten. Nur Champs werden es schaffen, dauerhaft den richtigen Weg zu gehen. Das ist ein trauriges Naturgesetz. Ein Gesetz der Zahlen.

Fragt euch immer, welche Version von euch wird euch besser gefallen, die mit den Gewohnheiten oder die ohne? Gewohnheiten sind schwer abzulegen, stimmt, deswegen gewöhnen wir uns in diesem Monat die geilen Sachen an und scheißen auf die schlechten und es sollte euch am Ende schwerfallen, damit aufzuhören.

Es wird immer bessere Gewohnheiten geben, die schlechtere Gewohnheiten ersetzen können. Das wird unser Ziel sein, bis zum Ende. Lasst aus euren Wünschen und Träumen Tatsachen entstehen. Erweckt sie mit dem richtigen Handeln zum Leben.

WAS GIBT ES SONST ZU TUN????

Was wollt ihr sonst in eurem Leben machen, was wollt ihr sonst erreichen? Es gibt Aufgaben zu erledigen, Dinge zu erobern und genau dafür bist du hier.

Wann also solltet ihr damit anfangen? Ich tue es jetzt, denn morgen ist es schon zu spät.

Zieht es durch, ihr könnt dabei nur gewinnen.

Es gibt Amateure, die zu Champs verwandelt werden müssen und du bist einer davon. Du bist verantwortlich. Der Test beginnt jetzt.



CHAMPLIFE

Ein Amateur zu sein ist eine Entscheidung.