



## VITAL-LETTER

Für alle  
interessierten  
Menschen!

**01.01.2013**



Sue & Rolf Rado  
The Power of Vision  
Powered by Axios  
Kriesbachstrasse 84  
CH-8600 Dübendorf  
Tel. +41-44-885 78 18  
Fax. +41-44-821 90 69  
info@powerofvision.ch

## News – Infos – Ideen – Denkanstösse – Tipps

### Grüezi!

Hier die neueste Ausgabe unseres "Vital-Letters" mit Infos, Tipps und Denkanstössen zu ganz verschiedenen Themen wie z.B. Gesundheit & Vitalität, Work-Life-Balance, Finanzen, persönliche Weiterentwicklung – und immer wieder spannenden Geschichten, die das Leben schreibt! Viel Spass beim Lesen! ☺

Gerne können Sie unseren Vitalletter an Freunde & Bekannte weitergeben – oder sie bei uns auf den Verteiler setzen lassen!

### Denkanstoss des Monats:



### ANLÄSSE: BodyReset-Vortrag Donnerstag 17. Januar 2013 - Bachenbülach

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr? Mindestens was die Gesundheit betrifft, ist dieser Vortrag dabei unterstützend und interessant. Susanne Druck zeigt auf, wie wichtig das Thema Entsäuerung und Entschlackung ist und wie wir das mit der "Body-Reset" Methode in den Alltag integrieren können. Wenn man bedenkt, dass in der "zivilisierten Welt" praktisch alle Menschen übersäuert sind - egal ob man auf gesunde Ernährung achtet oder nicht, dann sollte eine periodische Entsäuerung selbstverständlich sein.

➔ Detail-Flyer kann bei uns bezogen werden.

Wichtig zur Entsäuerung / Entschlackung gehört auch, sich für sich Zeit zu nehmen. Dazu gleich der nächste Beitrag.

### **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst**

Die Belastung des modernen Lebens können auch bei positiv eingestellten Menschen Spuren hinterlassen.

Da zu einer gründlichen Entsäuerung / Entschlackung auch Bewegung in der Natur an frischer Luft und Basenbäder gehören, passt dieser Artikel ideal zum "BodyReset-Vortrag". Den ganzen Artikel finden Sie am Ende dieses Vitalletters.

### **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Antibiotika – und Alternativen!**

Im Beobachter (25/2012) gab es einen spannenden Bericht mit dem Titel „Wenn Antibiotika nicht mehr wirken“. Der Grund für diesen Artikel: Es gibt immer Bakterien, die resistent sind gegen handelsübliche Wirkstoffe – und es wird befürchtet, dass „... der Menschheit bald Wunderwaffen gegen krank machende Keime fehlen..“.

Gut zu wissen, dass es kolloidales Silber gibt (aber in der richtigen Qualität!) – das bei Mensch, Tier und Pflanzen in ganz vielen Fällen sehr unterstützend wirken!

Mehr Infos bei uns!

### **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Tipp zur Einnahme II**

Wir haben einen coolen, kleinen Helfer gefunden für alle, die Mühe haben, Tabletten zu schlucken: Kauft Euch doch einen „Tabletten-Mörser“! Dieser kann in jeder Apotheke für rund CHF 6.00 bezogen werden – und im Handumdrehen sind die Tabletten fein vermahlen (übrigens: trotzdem sinnvoll mit einem Joghurt zu essen, mit einem Saft zu trinken oder für Kids unters Nutella zu mischen!)

### **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Neues Getränk!**

X-Cell™ ist ein spezielles Getränk mit einer neuen Formel zur Unterstützung des Kreislaufs. Es enthält Vitamin C, das die Blutgefäße unterstützt und Erschöpfung und Müdigkeit entgegenwirkt. Zudem enthält das Getränk mit Orangengeschmack L-Arginin und ist mit Stevia gesüsst. Ein Super-Produkt – nicht nur für SportlerInnen!

➔ Mehr Infos bei uns oder Ihrer Kontaktperson!



### **GESCHÄFTLICHES: 10 grosse Zukunfts-Trends**

Der Zukunftswissenschaftler, Horst Opaschowski, wagt in der Fachzeitschrift „magerSeminare (Heft 177) einen Ausblick „Deutschland 2030“ und stellt folgende Prognosen:

- Weitere *Globalisierung* der Arbeitswelt
- Strategie der besten Köpfe: Zuwanderung als Zukunftspotenzial
- *Leistungsexplosion der jungen Generation*
- *Neue Lust auf Familie*
- Die *Arbeitswelt wird weiblicher*
- Re-Start mit 50
- Comeback mit 65
- Wahlverwandtschaften und soziale Konvois
- Gesundheitsorientierung als neue Zukunftsreligion
- Gut leben statt viel haben

*Spannende Aussichten für alle! Wer diese Trends für sich nützen möchte: Wir stellen Euch gerne unser 3-G-Konzept vor, das sich ideal dafür eignet - Menschen Chancen bietet, die man sonst selten bekommt.*

### **GELD: „Ein Businessplan fürs Alter...“**

Viele denken, es reicht die Finanzen zu checken, wenn man kurz vor der Pension steht. Spezialisten jedoch raten, die Pensionierungsplanung bereits mit 50 Jahren zu starten! Wenn jemand erst mit 60/65 über die Bücher geht, wird es sich bei vielen nicht mehr vermeiden lassen, dass man massive und einschneidende Veränderungen im Leben einleiten muss, wenn man pensioniert ist – und nicht mehr über genügend finanzielle Ressourcen verfügt (und z.B. feststellt, dass die Ausgaben doch nicht so reduziert sind, wie man glaubte). Ein spannender Artikel zum lesen – für alle, die in dieser Beziehung keine Überraschungen mögen.

Und für alle, die sich ein Zusatzeinkommen aufbauen wollen, haben wir ja auch eine Lösung! (Quelle: Tagesanzeiger 26.11.2012)

### **GELD: Reicht das....?**

Gemäss den neusten Zahlen des Bundesamtes für Statistik (2010) besteht in unserem Land ein Haushalt aus 2.23 Personen – und pro Haushalt stehen CHF 6'825.00 zur Verfügung. Da bleibt nach Abzug der Fixkosten wohl nicht mehr viel übrig für grosse und kleine Wünsche... Da verändern doch z.B. CHF 500.00 Provision von Lifepius schon sehr viel in einem Familien-Budget, oder nicht?

### **Film-Tipp: Vorurteile ...**

Innerhalb von Sekunden machen wir uns ein 1. Bild von einem Menschen. Einigen Personen geben wir eine 2. Chance, auch wenn das 1. Gefühl nicht das beste war. Bei anderen Personen hingegen, bleibt unser 1. Eindruck bestehen. Schau Dir mal dieses Video an – was ist DEIN 1. Gedanke über den Hauptdarsteller?

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=ZsNlcr4frs4>

### **Buch-Tipp: Risiko ist die neue Sicherheit**

Das allerneueste Buch von Randy Gage ist spannend, unterhaltsam und schnell zu lesen (150 Seiten, ISBN 978-3902114594). Er bringt darin viele Gedanken und Beobachtungen auf den Punkt und leitet daraus mögliche Massnahmen ab. Uns hat es sehr inspiriert – aber auch sehr zum Denken angeregt!

### **PERSÖNLICH - Tipp: Etwas auf dem eigenen Radar haben.... (letzter Video-Tipp)**

Und – habt Ihr den Gorilla gesehen? In unseren Seminaren sehen mindestens 90 % der Leute den Gorilla nicht! Was heisst das? Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf einem anderen Thema haben – dann sind selbst offensichtliche Dinge nicht auf unserem „Radar“- und wir sehen sie schlichtweg nicht. Genauso verhält es sich mit anderen Themen: Gibt es z.B. für das Thema „Empfehlungsmarketing“ im Denken von einem Menschen noch keine „Schublade“, kann er unsere Infos oft nicht verarbeiten. Unsere Wahrnehmung „filtert“ also ganz genau, welche Infos bei uns ankommen und welche nicht. Ist eine Frau z.B. schwanger, sieht sie plötzlich überall schwangere Frauen – weil das Thema bei ihr auf dem Radar ist und alle dazu hörigen Infos sind hoch spannend – und werden in die neue Schublade „unser 1. Kind“ gesteckt. Und all das läuft ganz automatisch in uns ab!

## PERSÖNLICH: Rückschau 2012

Auf der **nächsten Seite** finden Sie einen Fragebogen, der Sie dabei unterstützt, für sich selbst einen kleinen Rückblick zum Jahr zu machen – übrigens: Spannend ist diese Aufgabe, wenn der eigene Lebenspartner für sich den Fragebogen auch ausfüllt – und man nachher die Ergebnisse zusammen bespricht! Viel Spass!

### Heute schon gelacht....?



**Dieser - und alle bisher erschienenen Vital-Letters – sind unter folgendem Link abgelegt:**

<http://www.axios.ch/newsletter/Vital>

☺ **Und jetzt: Mach 2013 zum besten Jahr Deines Lebens! Es liegt an Dir!**

  
**Sue & Rolf Rado** (Fragen, Inputs, Anregungen, etc., sind wie immer willkommen!)

# Rückschau 2012

	<u>Erfüllt</u>	<u>Nicht erfüllt</u>
<b>Gesund, um 120 Jahre alt zu werden</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sprühend vor Vitalität</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Beweglich wie ein Kind</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ein Body wie Mr./Ms. Universum</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ein Schlaf wie ein Murmeltier</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mindestens 6 Wochen Ferien</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Pures Glück mit der Familie</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Verliebt wie am 1. Tag</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Die coolsten Kids auf der Welt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Freunde, die da sind für mich</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ein Zuhause – schöner geht's nicht</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ein Bankkonto, das beruhigt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Genügend Geld für Spezialwünsche</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ein Job, der quasi Hobby ist</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aufstiegschancen ohne Ende</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Auf Kurs zu den Big5's</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tägliche Erfolgserlebnisse</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>?.....</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>?.....</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**1) Und – wie zufrieden bist Du mit dem 2012?**

.....

**2) Was gilt es loszulassen?**

.....

**3) Was ist Dir für die Zukunft besonders wichtig?**

.....

**4) Was sind Deine wichtigsten Ziele fürs 2013? Wichtig: Vertiefung am KickOff vom 12. Januar 2013!**

.....

**5) Was sind Deine nächsten konkreten Schritte?**

.....

# Lifestyle

„Tun Sie etwas, was Ihnen Spaß macht, und sei es nur für eine Viertelstunde. Lesen Sie ein Buch, hören Sie Musik, nehmen Sie ein Bad oder schreiben Sie einen Brief. Was Sie tun, spielt keine Rolle, solange die Tätigkeit Ihnen Freude macht und Stress abbaut.“



# Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

**Die Belastungen des modernen Lebens können selbst bei positiv eingestellten Menschen Spuren hinterlassen.** Lassen Sie in der Hektik des Alltags nicht zu, dass das Leben an Ihnen vorüberzieht. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Sie werden sehen, wie sich Ihr Leben verändert.

Wer kennt nicht das bekannte Motto „Nimm dir Zeit für die schönen Dinge im Leben“? Oft sind wir so sehr damit beschäftigt, Familie, Arbeit und Freunde unter einen Hut zu bringen, dass wir vergessen, innezuhalten und den Moment zu genießen. Ist Ihnen nach einer Party in Ihrem Haus schon einmal bewusst geworden, dass Sie über Ihre Bemühungen, ein perfekter Gastgeber zu sein, ganz vergessen haben, sich zu amüsieren? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten können, ist es Ihnen wohl nicht gelungen, dem oben erwähnten Motto zu folgen. Ein Problem, das vielen Menschen leider nur allzu vertraut ist. Nach Jahren der Konditionierung in einer schnelllebigen Welt müssen wir lernen, einen Gang zurückzuschalten und auf das zu achten, was um uns herum geschieht.

Innezuhalten und auf Gefühle zu achten mag anfangs schwierig erscheinen. Doch die Freude und Ausgeglichenheit, die Sie dadurch gewinnen, sind es wert. Beginnen Sie, auf Ihre Gefühle zu achten. Dabei müssen Sie keine ausführliche Liste anlegen, auf der Sie jeden einzelnen Gedanken und jede Empfindung notieren. Achten Sie einfach in verschiedenen Situationen im Laufe des Tages, während Sie Ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen, auf das, was in Ihnen vorgeht. Sind Sie häufig gestresst und unter Zeitdruck? Dann sollten Sie etwas verändern und Zeit zur Besinnung zurückgewinnen.

Planen Sie mindestens einmal in der Woche eine Auszeit ein, in der Sie zur Ruhe kommen, Ihr Inneres erforschen und Ihre Umwelt beobachten. Je mehr Tage Sie finden, an denen dies möglich ist, desto besser – mindestens ein- oder zweimal in der Woche, am besten jedoch einmal täglich. Schon wenige Minuten können Wunder wirken. Sagen Sie Ihrer Familie, dass Sie nicht gestört werden möchten, und schalten Sie Handy und Computer

aus. Tun Sie etwas, was Ihnen Spaß macht, und sei es nur für eine Viertelstunde. Lesen Sie ein Buch, hören Sie Musik, nehmen Sie ein Bad oder schreiben Sie einen Brief. Was Sie tun, spielt keine Rolle, solange die Tätigkeit Ihnen Freude macht und Stress abbaut. Wichtig ist, dass Sie darauf achten, wie Sie sich fühlen. Versäumen Sie nicht, diese Auszeit zu nehmen. Machen Sie sie zu einem festen Bestandteil Ihres Familienalltags. Ihr Ehepartner und Ihre Kinder wissen dann, dass Sie in dieser Zeit für Anrufer nicht erreichbar sind und dass sie Sie nicht mit Fragen stören dürfen, die auch warten können.

Wenn Ihr Alltag schlicht und einfach zu hektisch ist und es Ihnen nicht gelingt, eine echte Auszeit zu nehmen, sollten Sie dennoch versuchen, im Laufe des Tages einige Minuten für sich abzuzweigen. Pendeln Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit? Dann könnten Sie beispielsweise im Zug oder Bus ein Buch lesen oder entspannende Musik hören. Lenken Sie Ihre Denkvorgänge so, dass Sie nicht darüber nachsinnen, was Sie am Arbeitsplatz erwartet. Lassen Sie diese Gedanken erst dann zu, wenn Sie dort eintreffen. Leben Sie im Jetzt und lassen Sie Ihre Gedanken zu Themen schweifen, die Sie mit Freude und Zufriedenheit erfüllen.

Eine weitere gute Gelegenheit für den Rückzug auf sich selbst bietet sich beim Mittagessen. Versuchen Sie ganz bewusst, diese Zeit für sich zu nutzen, und lassen Sie nicht zu, dass der Gedanke an Ihre beruflichen Verpflichtungen Ihre Mittagspause stört. Verbringen Sie die Pause nicht am Arbeitsplatz, selbst wenn Sie nur im Auto sitzen anstatt an Ihrem Schreibtisch. Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, sollten Sie einen Spaziergang unternehmen. Allein durch die Änderung Ihres Aufenthaltsorts entsteht eine geistige Distanz, die Freiraum schafft für eigene Gedanken und

freudige Momente. Kümmern Sie sich in dieser Zeit um Ihr eigenes Wohlbefinden und konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Ihnen Freude bringen: Rufen Sie einen Freund an, lesen Sie ein Buch, unternehmen Sie einen Spaziergang oder beobachten Sie Kinder beim Spielen im Park. Über diese Zeit dürfen Sie nach Belieben verfügen.

Moderne Technologie breitet sich in unserem Leben mehr und mehr aus, ohne dass wir es bemerken. Besonders Handys sind allgegenwärtig. Sie können sie jedoch auch so nutzen, dass Sie ein Stück Ausgeglichenheit und Freude in Ihr Leben bringen. Wenn Ihr Handy das nächste Mal klingelt, nehmen Sie den Anruf einfach nicht entgegen. Nutzen Sie ihn stattdessen als Signal, das Sie daran erinnert, sich zu besinnen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit (oder auch nur einige Sekunden), um zur Ruhe zu kommen und Ihre Gefühle einzuschätzen, und vergewissern Sie sich, dass Sie positiv gestimmt sind. Führen Sie sich vor Augen, dass diese Minuten nur Ihnen gehören und Sie Herr Ihres Handelns sind. Konzentrieren Sie sich auf etwas, das Ihnen Freude bringt, gestatten Sie sich, Glück zu empfinden, und lächeln Sie. Diese Methode ist auch bei eingehenden SMS und E-Mails wirksam.

Sie haben vielfältige Möglichkeiten, Ihre Gedanken neu auszurichten, auf das eigene Wohlergehen zu achten und dafür zu sorgen, dass das Leben nicht an Ihnen vorübergeht. Versuchen Sie ganz bewusst, einen Gang herunterzuschalten, und finden Sie heraus, mit welchen Methoden es Ihnen am besten gelingt, Glück und Freude in Ihr Leben zu bringen. Sie werden sehen – die Mühe lohnt sich! ●