

LONGEVITY & MINDSET – DEINE CHECKLISTE FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN

RG PREMIUM COACHING CHALLENGES
by Robert Gülpen and friends



Warum ist das Mindset für Langlebigkeit so wichtig?

Dein Geist formt deine Realität. Was du über Alterung, Gesundheit und dein Leben denkst, bestimmt, wie dein Körper darauf reagiert. Ein wachstumsorientiertes, positives Mindset kann Stress reduzieren, die Zellregeneration fördern und den Alterungsprozess verlangsamen.

INHALTSVERZEICHNIS

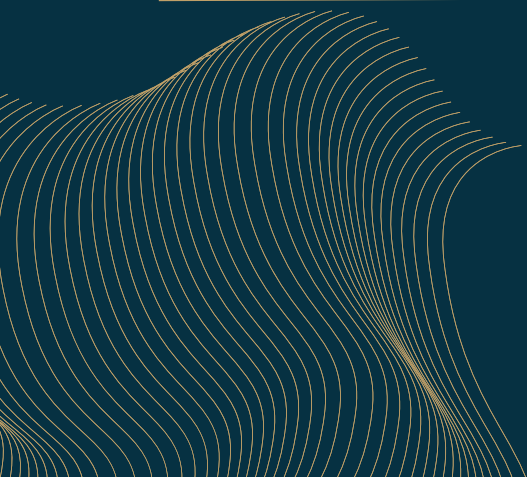
01 **Tägliche Checkliste für dein Longevity -
Mindset**

02 **Mindset-Transformationen, die dein Leben
verändern**

03 **Die 10 Goldenen Mindset-Regeln für
Langlebigkeit**

04 **Bonus: Dein 7-Tage-Programm für eine
Mindset-Transformation**

05 **Wie du dieses Freebie nutzen kannst**



TÄGLICHE CHECKLISTE FÜR DEIN LONGEVITY-MINDSET



3-Minuten Dankbarkeitsübung

Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.



Positive Morgenaffirmationen (2-3 Minuten)

Beispiel: "Ich bin voller Energie, meine Zellen regenerieren sich, und ich altere in bester Gesundheit."



Tägliche Visualisierung (2 Minuten)

Stelle dir dein zukünftiges Ich als gesunden, vitalen Menschen vor – mit allen Sinnen.



Mindful Atmung (5 Minuten)

Atme 4 Sekunden ein, halte 4 Sekunden, atme 6 Sekunden aus. Hilft, das Nervensystem zu beruhigen.

TAGSÜBER



Achtsamkeit bei der Ernährung

Nimm dir bewusst Zeit zum Essen, kaue langsam und vermeide Ablenkungen wie Smartphone oder TV.



Negative Gedanken identifizieren und umformulieren

Beispiel: "Ich werde nie so fit sein wie früher" →
Umformulierung: "Ich kann fitter werden als je zuvor, weil ich jetzt bewusst handle."



Micro-Breaks für den Geist (alle 90 Minuten, 2-3 Minuten Pause)

Mini-Pausen, um Stress abzubauen. Einfach mal Augen schließen, 5 tiefe Atemzüge machen und die Gedanken ruhen lassen.



"High Energy"-Fokus-Übung (1x täglich, 5 Minuten)

Visualisiere ein erfolgreiches Projekt oder ein Ziel, das du erreichst. Spüre die Freude und den Stolz.

ABENDROUTINE



"Was lief gut heute?"-Übung

Schreibe 3 positive Dinge auf, die am Tag passiert sind – das verbessert die Schlafqualität.

Loslassen von Sorgen

Notiere dir Sorgen oder ungelöste Gedanken und lege das Notizbuch zur Seite. Sage dir: "Morgen kümmere ich mich darum."

Schlafvisualisierung

Visualisiere, wie dein Körper im Schlaf regeneriert, deine Zellen sich verjüngen und du mit Energie aufwachst.

Dankbarkeit vor dem Schlaf

Sprich 3 Dinge aus, für die du an diesem Tag dankbar bist – dies fördert einen erholsamen Schlaf.

MINDSET-TRANSFORMATIONEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Von "Ich habe keine Kontrolle über das Altern" zu "Ich kann den Alterungsprozess positiv beeinflussen."

→ Transformation: Werde zum aktiven Gestalter deiner Gesundheit.

Von "Ich bin zu alt, um Neues zu lernen" zu "Mein Gehirn bleibt lernfähig, solange ich es trainiere."

→ Transformation: Lerne regelmäßig Neues (z. B. eine Sprache oder ein Hobby).

Von "Stress gehört zum Leben dazu" zu "Ich kann mit Stress bewusst umgehen."

→ Transformation: Führe tägliche Entspannungsübungen (Meditation, Atmung) ein.

Von "Krankheiten sind Schicksal" zu "Ich kann präventiv für meine Gesundheit sorgen."

→ Transformation: Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit durch Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Von "Ich bin nicht gut genug" zu "Ich bin genug, so wie ich bin."

→ Transformation: Entwickle Selbstmitgefühl und akzeptiere dich selbst als dein bester Freund.

Von "Das Altern verläuft automatisch" zu "Jeder Tag ist eine Chance, meine Zukunft zu formen."

→ Transformation: Übernimm aktive Kontrolle über deine Routinen, Ernährung, Bewegung und Gedanken.

DIE 10 GOLDENEN MINDSET- REGELN FÜR LANGLEBIGKEIT

1. Akzeptiere das Altern als natürlichen Prozess der Weiterentwicklung.

Jeder Tag bietet die Möglichkeit, zu wachsen und zu lernen.

2. Fokussiere dich auf Lösungen, nicht auf Probleme.

Was kann ich jetzt tun, um die Situation zu verbessern?

3. Finde Freude in der Gegenwart und lasse die Vergangenheit los.

Jeder Moment zählt – lebe bewusst im Hier und Jetzt.

4. Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit.

Deine Gesundheit liegt zu 80 % in deinen Händen – durch Ernährung, Bewegung, Mindset und Prävention.

5. Übe täglich Dankbarkeit.

Dankbarkeit verändert das Gehirn und reduziert Stresshormone.

6. Halte deinen Geist jung durch lebenslanges Lernen.

Neues Lernen hält dein Gehirn jung und aktiv.

7. Pflege deine sozialen Beziehungen.

Echte Verbindungen fördern Langlebigkeit und seelisches Wohlbefinden.

8. Vermeide negatives Selbstgespräch.

Wenn du einen negativen Gedanken bemerkst, formuliere ihn um in einen positiven.

9. Nimm dich selbst nicht zu ernst.

Lachen, Humor und Spaß sind kraftvolle Anti-Aging-Werkzeuge.

10. Lebe nach dem Prinzip der "1 % Verbesserung pro Tag".

Jede kleine Verbesserung zählt – sei heute 1 % besser als gestern.

BONUS: DEIN 7-TAGE-PROGRAMM FÜR EINE MINDSET-TRANSFORMATION

Tag 1: Dankbarkeit & Affirmationen

- Schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.
- Sage dir 3 positive Sätze über deine Gesundheit.

Tag 2: Gedanken-Detox

- Schreibe alle negativen Gedanken des Tages auf.
- Formuliere jeden dieser Gedanken zu einem positiven, förderlichen Glaubenssatz um.

Tag 3: Visualisierung der Langlebigkeit

- Visualisiere dein 90-jähriges Ich – gesund, vital und glücklich.
- Was macht dieses zukünftige Ich jeden Tag? Was hat es erreicht?

Tag 4: Selbstmitgefühl entwickeln

- Schreibe einen Brief an dich selbst, in dem du dir Liebe und Mitgefühl schenkst.

Tag 5: Positive Sprache einsetzen

- Vermeide Worte wie "immer", "nie", "unmöglich" oder "kann nicht".
- Sprich bewusst in Möglichkeiten: "Ich werde", "Ich kann", "Ich wähle".

Tag 6: Stressreduktion & Atemtechniken

- 5 Minuten tiefe Atmung (4-4-6-Technik).
- Meditiere 10 Minuten – einfach still sitzen und atmen.

Tag 7: Reflexion & Planung

- Reflektiere die letzten 7 Tage: Was hast du gelernt?
- Plane 3 Routinen, die du in die nächsten 30 Tage integrieren möchtest.

WIE DU DIESES FREEBIE NUTZEN KANNST

- Drucke die Checkliste aus und hänge sie an den Kühlschrank oder an deinen Arbeitsplatz.
- Nutze die täglichen Routinen, um dein Mindset zu stärken.
- Starte das 7-Tage-Programm und beobachte, wie sich dein Denken, Fühlen und Handeln verändert.

Tipp: Dein Mindset ist die mächtigste Ressource, die du besitzt. Du kannst heute die Weichen für ein langes, gesundes Leben stellen. Beginne klein, aber sei konsequent!

Bist du bereit, dein Longevity-Mindset zu transformieren?

Lebe länger, gesünder und glücklicher – ab heute.

Siehe nächste Seite

Sind Sie bereit, noch einen Schritt weiterzugehen und das Wissen über Longevity in Ihrem Leben und dem anderer Menschen zu transformieren? Dann werden Sie

Zertifizierter und ärztlich geprüfter LONGEVITY-TRANSFORMATIONS-COACH

in der ersten LONGEVITY-Ausbildung Europas mit 5 hochrangigen Ärzte- und Fachdozenten.

Ihre Vorteile:

Zertifizierte, ärztlich und wissenschaftlich geprüfte Ausbildung und die erste Ausbildung europaweit zum Thema LONGEVITY mit 5 Ärzte- und Fachdozenten!

Verdienstpotezial nach der Ausbildung:

8.000 bis 10.000 Euro monatlich – in Ihrem Traumberuf, orts- und zeitunabhängig.

Wachstumsmarkt:

Longevity ist der größte Gesundheitsmarkt der Zukunft. Jetzt einsteigen und den Markt für sich haben.

Keine Massenabfertigung mit 200 oder 300 Teilnehmer/innen wie bei anderen Instituten. Sondern bei unserer Ausbildung nur 40-50 Teilnehmer/innen, um unsere sehr hohe Qualität halten zu können.

Deshalb können wir eine sehr hohe Ausbildungsqualität für Sie garantieren!

Wir nehmen nur eine begrenzte Anzahl von Kunden mit in die Ausbildung, da wir unsere anerkannt hohe Betreuungsleistung halten möchten ...!!!

Lebenslanger Zugang:

Lebenslanger Zugriff auf die Inhalte der Akademie.
Einmalig in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Online-Marketing-Ausbildung inklusive:

Lernen Sie, wie Sie nach der Ausbildung dann auch erfolgreich Kunden gewinnen und dann so auch finanziell erfolgreicher LONGEVITY-TRANSFORMATIONS-COACH sein können. Auch daran haben wir gedacht, für Sie Online-Marketing zusätzlich zur medizinischen Ausbildung mit anzubieten.

Melden Sie sich noch heute für ein kostenfreies Erstgespräch an und starten Sie Ihre Reise in die Zukunft des Gesundheitswesens: LONGEVITY !

**Buchen Sie sich hier ein kostenloses
Erstgespräch mit unseren Experten**

