

# VITALES

VitalitätsLösungen  
für Menschen und  
Unternehmen  
seit 1985



# Genießen

## Sie den November

## Bestimmen Sie

Gold

Silber

Bronze

Wir können gut in Bildern denken. Machen Sie sich drei kleine Aufsteller, am besten in Goldgelb, Silbergrau und Bronzebraun und schreiben Sie jeweils das Stichwort Ihrer drei Top-Prioritäten darauf.

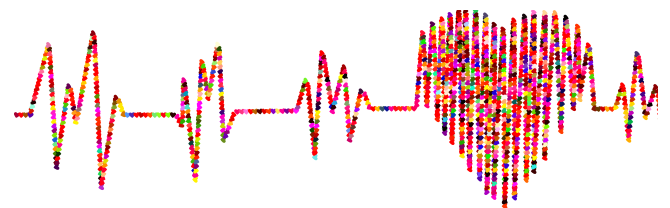
Wählen Sie dabei keineswegs die drei dringendsten, sondern die drei wichtigsten Aufgaben. Also steht auf dem goldenen Schild „meine Gesundheit“ und „Eine Stunde tri-dent® wöchentlich“.

Platzieren Sie die drei Schilder auf Ihrem Schreibtisch oder wo sonst Sie am häufigsten hinschauen. Der Blick in diese Richtung erinnert Sie immer wieder an Ihre Zusicherungen an sich selbst.

## Noch ein Tipp!

Solange Ihre festgelegte Priorität unerledigt ist, stellen Sie sich vor, Sie wären ein einsamer Marathonläufer, ein Bergsteiger auf dem Weg zum Gipfel oder was immer Ihnen als Bild sympathisch ist und lassen Sie sich von niemandem unterbrechen!

## Für Sie – Platz 1



Ihre Gesundheit, regelmäßige Bewegung, gute Ernährung, ausreichend Schlaf und Zeit für Familie und Freunde sind wichtiger als alles andere.

Wenn Sie geschwächt und nicht lebensfroh sind, verlieren alle anderen Prioritäten unverhofft ihren Wert. Nutzen Sie regelmäßig eine Auszeit in Ihrem Studio.

Eine Stunde auftanken auf allen Ebenen, denn mit der tri-dent® Praxis bekommen der Körper Reize und das Innere Ruhe. Das sind beste Voraussetzungen, weg von der Hektik und hin zur Konzentration und Entspannung zu gehen. Und diesen Effekt können Sie sofort spüren und nutzen.

Zielerreichung macht glücklich. Machen Sie die Prioritätensetzung zu Ihrer Königsdisziplin. Werden Sie Meister in der Umsetzung des Wichtigen.

Haben Sie Fragen zu tri-dent®?

Wir beantworten sie gern und freuen uns auf Ihre E-Mail unter: [mail@tri-dent.de](mailto:mail@tri-dent.de)

oder besuchen Sie uns online auf [www.tri-dent.de](http://www.tri-dent.de)