

## MEINE GEWOHNHEIT NUMMER 1

**Ich habe meine Ernährungsweise langfristig lebenslang umgestellt.  
Und gehe von 120 Kilo auf 90 Kilo runter.**

Ich habe in 3 Monaten bis vor 3 Wochen schon 9.1 Kilo abgenommen.  
Von 119 Kilo auf 109.9 Kilo.

In 7 Monaten wiege ich nur noch 90 Kilo.

**Bitte schau die Datei im Anhang an «Wie man 30 Kilo runtergeht  
lebenslang 2 Seiten».**

Ich habe die letzten 15 Jahre nur «Passive  
Persönlichkeitsentwicklung» gemacht. Stufe 2.  
Die meisten Menschen sind auf der Stufe 1 «Keine  
Persönlichkeitsentwicklung».

Ich bin seit 6 Monate auf Stufe 3: «AKTIVE  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG».

Ich wusste gar nicht, dass es noch eine Stufe 3 gibt.  
Ich installiere zum Beispiel 1 Gewohnheit pro Monat. Manche wie  
Gymnastik jeden Tag brauche ich eher 2-3 Monate.  
Die unteren 3 Gewohnheiten habe ich die letzten 4 Monate schon  
installiert.

Duzende weitere werden folgen.

**AKTIVE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG. Meine 4 besten  
Webseiten und YT-Kanäle:**

Von [www.FlowFinder.de](http://www.FlowFinder.de) inkl. 150 YT-Videos (400.- CHF pro  
Jahr).

Von [www.ErschaffeDichNeu.de](http://www.ErschaffeDichNeu.de) inkl. 330 YT-Videos (30.- CHF  
pro Monat mit zirka 20 Online-Kursen).

Von [www.mindvalley.com/de](http://www.mindvalley.com/de) mit über 25 deutschen  
Transformations-Programmen (330.- CHF pro Jahr).

Auch noch von [www.2xproduktiv.de](http://www.2xproduktiv.de) ein 700.- Euro Kurs zu «Zeitmanagement» wo extrem, extrem, extrem gut ist der Kurs. (Siehe Datei im Anhang).

ABONIERE DEN POTCAST VON [www.ErschaffeDichNeu.de](http://www.ErschaffeDichNeu.de) und hör ihn dir ab und zu auf dem SPOTIFY-App Hat zirka 500 Folgen. Der erste «48 Macht-Gesetze».

### MEINE GEWOHNHEIT NUMMER 2

**(SEIT 90 TAGEN TÄGLICH 5 MINUTEN OHNE AUSNAHME KALT GEDUSCHST. ICH BIN FAST SÜCHTIG DANACH):**

Im Anhang noch die Datei zum FlowFidner-YT-Video «Kalt duschen».

**YT-VIDEO ZUM KALT DUSCHEN.**

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

Eine Gewohnheit ist meistens nach 30 Tagen, (bei Gymnastik eher nach 60 oder 90 Tagen) programmiert und es fällt dann viel einfacher.

**SCHAU DIR DEN YT-VIDEO ZUM KALT DUSCHEN 40 MINUTEN EINMAL AN, LOLA!!!!**

DIE PDF-DATEI IM ANHANG MIT DEM KOMPLETTEN TEXT ZUM VIDEO, MUSST DU LESEN, WENN DU ALLE 12 SCHRITTE UMSETZEN WILLST.

ALSO ZUM JEDEN MORGEN 3-5 MINUTEN KALT DUSCHEN, BRAUCHST DU DIE PDF-DATEI IM ANHANG NOCH NICHT.

**UND NUTZE DEN FEEDBACK-KALENDER** (PDF-DATEI IM ANHANG).

DER IST EIN WICHTIGES MOTIVATIONS-WERKZEUT.

**DRUCK IN AUS, UND KLEBE IHN AN DIE WAND!!!!**

- **WENN DU KALT GEDUSCHT HAT** AN EINEM TAG: MACHE EIN **SCHWARZES ODER GRÜNES HÄCKCHEN** REIN.

- WENN ES NICHT GEKLAPPT HAT MIT KALT DUSCHEN, MUSST DU EIN ROTES KROTZ REINMACHEN.

### MEINE GEWOHNHEIT NUMMER 3 (Seit 60 Tagen):

Ich bestelle online den stärksten, besten Espresso und trinke den schwarz.

So spare ich 1'200.- pro Jahr für Havermilch und Stevia.

OK der Espresso ist 200.- teurer im Jahr als der Kaffee.

Aber ich spare insgesamt immer noch 1'000.- pro Jahr.

HIER KANNST DU DEN FEINEN, LUXUS-ESPRESSO AUCH KAUFEN:

Bitte Kontak bei dir abspeichern, Lola:

UCC Foffee

Switzerland

Froeslirain 3

6210 Sursee

[info@ucc-coffee.ch](mailto:info@ucc-coffee.ch)

[www.ucc-coffee.ch](http://www.ucc-coffee.ch)

031 915 53 53

Buchempfehlungen:

[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch) - Ich habe von 01.04.2023 bis 18.05.2023 folgende 12 Bücher vom Beobachter begeistert und motiviert gelesen.

- Mehr Lohn. Das Einmaleins der Lohnverhandlung.
- Stellensuche mit Erfolg. So bewerben Sie sich heute richtig.
- Arbeitsrecht. Was gilt im Berufsalltag? Vom Vertragsabschluss bis zur Kündigung.

- **IT-Sicherheit für KMU.** So navigieren Sie Ihr Unternehmen sicher durch Cyber-Turbulenzen.
- **Ich mache mich Selbständig.** Von der Geschäftsidee zur erfolgreichen Firmengründung.
- **Digitales Marketing für KMU.** Wie Unternehmen sich digital vermarkten und kommunizieren (*Noch nicht komplett fertig gelesen*)
- **Wenn das Geld nicht reicht.** So funktionieren die Sozialversicherungen und die Sozialhilfe.
- **Plötzlich Geld** – so legen Sie richtig an. Möglichkeiten zur souveränen Vermögensverwaltung.
- **Clever mit Geld umgehen.** Geldfresser erkennen und sparen.
- **Betreuung und Pflege im Alter.** Was ist möglich? Gute Lösungen für Betroffene und Angehörige in der Schweiz.
- **Mit der Pensionierung rechnen.** Die finanzielle Vorsorge umfassend planen.
- **Ergänzungsleistungen.** Wenn die AHV oder die IV nicht reicht.
- **IV – Was steht mir zu?**

Mit einer herzlichen Umarmung.

Mario Fratton

(Mario Emmanuel Fratton-Pedrazzini)

Alte Buchserstrasse 17

CH-8108 Dällikon (Kanton Zürich)

E-Mail: [mariofratton@outlook.com](mailto:mariofratton@outlook.com)

Phone: 0041 44 577 57 57

Handy: 0041 79 428 09 02

Facebook: <https://www.facebook.com/marioemmanuel.fratton>

Firma: Swiss Fratton Ltd. [www.swiss-fratton.ch](http://www.swiss-fratton.ch)



Diese Meldung ist nur für den/die Empfänger/in bestimmt und kann vertrauliche oder persönliche Informationen enthalten. Nur der/die Empfänger/in ist berechtigt, die Meldung zu lesen, zu speichern, zu kopieren und weiter zu verwenden. Wenn Sie die Meldung infolge eines Fehlers empfangen haben, treten Sie bitte mit dem Absender in Verbindung. Danke. Wir weisen darauf hin, dass Internet-Kommunikation möglicherweise unsicher oder fehlerhaft ist und Viren enthalten kann. Sie kann versehentlich oder absichtlich manipuliert sein.