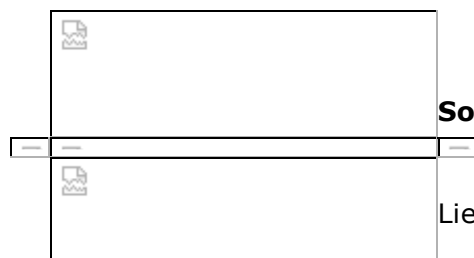


Betreff: So bringen Sie mehr Abwechslung und Spannung in Ihr Leben

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 18 May 2009 10:05:14 +0200 (CEST)

An: mwimmer@promain-software.de



So bringen Sie mehr Abwechslung und Spannung in Ihr Leben

Lieber Herr Wimmer,

nicht nur Entspannung, sondern auch Spannung vermissen viele Menschen in ihrem Alltag. Pflichten und Routinen machen ihr Leben fade. Denken auch Sie oft angenervt „immer dasselbe“? Wie Sie Ihrem Leben mehr Würze geben – je nach Bedarf von mild über pikant bis feurig –, erfahren Sie in diesem E-Brief.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

Möchten Sie auch am liebsten laut ausrufen können: "Welch ein Leben!"? Dann lesen Sie gleich hier weiter ...



*** Produkt der Woche ***: simplify organisiert! Einfach-Aufgeräumt-Kurs für Schreibtisch und Büro



Anzeige

Stapeln sich mal wieder die Papierberge auf Ihrem Schreibtisch? Und auch sonst herrscht "kreatives" Chaos im Büro? Das kostet Sie wertvolle Energie – jeden Tag von Neuem! Vergeuden Sie sie nicht weiter!

Heute ist der Tag, an dem Sie den entscheidenden Schritt machen können: Übernehmen Sie mit **professioneller Ordnung und Organisation** wieder die vollständige Kontrolle. Entdecken Sie ein **einzigartiges Ordnungssystem**, das Sie in 6 praxiserprobten Etappen zu Ihrem **optimal organisierten Wohlfühl-Büro** bringt!

Ja, ich möchte meinen Schreibtisch und mein Büro einmal richtig aufräumen – und dann (garantiert) nie wieder!



Mild



Für alle, die sich im Alltag neue Perspektiven wünschen.

- Beobachten Sie, wie in Ihrer Umgebung etwas Lebendiges wächst – auch Sie werden dadurch lebendiger. Wer gerne experimentiert: Pflanzen Sie etwas ein, das wachsen könnte (z. B. Papayakerne, Bohnenkerne, nicht geröstete grüne Erdnüsse etc.), und lassen Sie sich überraschen.
- Sehen Sie Ihr Zuhause in anderem Licht. Stellen Sie eine Stehlampe an einen anderen Platz, verstellen Sie die Höhe von Pendelleuchten, die Richtung von Strahlern, schrauben Sie zur Abwechslung eine farbige Glühbirne ein.
- Machen Sie einen Einkaufsbummel ohne Geld. Lassen Sie Ihren Geldbeutel daheim, und schauen Sie sich in Kleidungs- oder Möbelgeschäften die neueste Mode an. Stellen Sie sich vor, wie Sie bzw. Ihr Zuhause damit aussehen würden – und zu welchen Freunden und Bekannten der jeweilige Stil optimal passen könnte. Damit regen Sie Ihr kreatives Denken an.
- Gönnen Sie sich einen kleinen Luxus. Machen Sie 1 Mal in der Woche in einem Café,

Coffeeshop oder einer Kneipe Zwischenstopp – jede Woche woanders. Probieren Sie jedes Mal etwas anderes, beobachten Sie die Menschen um sich herum.



Pikant

Für alle, die eine kleine Herausforderung brauchen.

- Machen Sie bei einem Wettbewerb, Wettkampf oder einer Vorführung mit. Beispiele: Trauen Sie sich, ein Foto, einen Text einzuschicken, wenn eine Zeitschrift die originellsten Naturfotos oder die besten Lesertipps zu einem bestimmten Thema prämiert. Treten Sie mit Ihren Freizeitkickern gegen eine andere Freizeitmannschaft aus der Umgebung an. Spielen Sie mit beim Theaterstück am Gemeindefest oder schlagen Sie in Ihrem Chor vor, an einem Wettbewerb teilzunehmen.
- Kommen Sie Ihrem Traumzu Hause ein Stück näher. Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit, und ziehen Sie innerhalb Ihrer Wohnung um. Stellen Sie Möbel um, belegen Sie Regalfächer und Schubladen nach einem neuen System. Genügend verändert haben Sie, wenn Sie beim nächsten Heimkommen das Gefühl haben: Ich betrete ein neues Zuhause. Neuer Schwung ist damit vorprogrammiert.
- Lesen Sie zielgerichtet. Beispielsweise ein Sachbuch mit dem Ziel, den Inhalt beim nächsten Abteilungsmeeting oder beim nächsten Treffen mit Ihrem Frauenzirkel vorzustellen. Worüber wollten Sie schon immer mehr wissen? Nehmen Sie sich ein völlig neues Wissensgebiet vor, und eignen Sie sich systematisch Grundkenntnisse an. Hilfreich für den Erwerb von Wissen aus Büchern: Führen Sie ein Lektüretagebuch, in dem Sie neben Autor, Titel und Lesedatum auch wichtige Aussagen festhalten.



Ihre neue Herausforderung: "Marathontraining - Für Ihre persönliche Bestleistung"



Anzeige

"Marathontraining – Für Ihre persönliche Bestleistung" bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Marathon vor und hilft Ihnen, Ihre persönliche Bestzeit zu steigern. Sie verbessern Ihre Trainingsmethodik und beugen Verletzungen vor.

Auf über 90 Seiten erhalten Sie wissenschaftlich geprüfte Tipps und Erfahrungen von Top-Marathonläufern zu:

- Training allgemein
- Muskelaufbau
- Erwärmung
- Wettkampfvorbereitung
- Ernährung
- Verletzung

Dieses exklusive Wissen steht Ihnen als einem der ersten in Deutschland zur Verfügung!

Testen Sie jetzt Ihr Exemplar 14 Tage ohne Risiko!



Feurig



Für alle, die sich auf größere Veränderungen vorbereiten möchten.

- Setzen Sie neue zeitliche Prioritäten. Schaffen Sie Raum für Anliegen, die derzeit zu kurz kommen, obwohl sie Ihnen am Herzen liegen: die



Pflege einer Freundschaft, die Sanierung Ihrer Zähne, besseres Management Ihrer Finanzen. Reservieren Sie in Ihrem Kalender im nächsten halben Jahr genügend Zeit dafür. Damit das klappt, legen Sie fest, was Sie künftig nicht mehr tun (z. B. statt des Stammtischs Treffen mit persönlichen Freunden).

- Werden Sie stark. Trainieren Sie Ihren Körper. Etwas Gewagteres: der derzeitige Trendsport Klettern. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern fördert auch Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen. Wo die nächste Kletterhalle liegt, erfahren Sie unter dav-kletteranlagenuche.de/.
- Kosten Sie von einem unverwirklichten Traum. Sie hätten gern Gesang studiert oder wären am liebsten schriftstellerisch tätig geworden? Nehmen Sie Gesangsstunden (auch wenn Sie nicht mehr Sänger/in werden), oder versuchen Sie's mit dem Schreiben (auch wenn Sie nicht wissen, ob Sie etwas veröffentlichen können).



Günstiger kommen Sie nicht zu einem eigenen Zuhause

Anzeige

Weniger als 4 % Zinsen werden heute fällig, wenn Sie Ihre Traumimmobilie kaufen oder bauen möchten. Worauf warten Sie noch? Fordern Sie jetzt Ihr unverbindliches Angebot und sichern Sie sich die günstigsten Zinsen, die es jemals gegeben hat.

[Hier informieren und Top-Konditionen abrufen](#)



****Buchtipps** Ulrike Herrmann, Martina Wittneben: Älter werden, Neues wagen**



Zwölf Porträts.

s/w-Abbildungen.

edition Körber-Stiftung

März 2008 - kartoniert - 300 Seiten

14,00 EUR

[Bestellen Sie gleich hier....](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)



Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:

[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG