

aloe life

Lass ab von leeren Neujahrsvorsätzen

Sei entschlossen

UNGLAUBLICHE GESCHICHTEN AUS DEM WAHREN LEBEN ÜBER INNERE STÄRKE UND ENTSCHLOSSENHEIT, DIE DICH INSPIRIEREN, 2019 GROSSES ZU TUN.

Plus...

GESUNDE, SCHNELLE UND LECKERE GERICHTE AUS FÜNF ZUTATEN

WIE DU DEINE FITNESSZIELE MIT FOREVER F.I.T.™ ERREICHST

GESCHÄFTSCHANCEN AUSSERHALB DES BÜROS ENTDECKEN

IM NEUEN JAHR MIT EINER POSITIVEN EINSTELLUNG ERFOLGREICH WERDEN



FOREVER®



STARTE MIT MUT UND EINER VISION INS JAHR 2019.

Sei entschlossen. Das ist das Thema, das sich wie ein roter Faden durch die Seiten dieses Magazins zieht, und das, wie wir hoffen, deine Einstellung 2019 prägen wird.

Um Forever zu dem zu machen, was es heute ist, haben wir alle zusammengearbeitet, sind Risiken eingegangen und haben uns mutig in unbekanntes Territorium begeben. Das ist etwas, zu dem uns unser Gründer und mein Vater, Rex Maughan, immer ermutigt hat. Sei abenteuerlustig und sei mutig. Jetzt, wo wir uns aufmachen in ein weiteres großartiges Jahr, denke ich über den Mut nach, den es braucht, um entschlossen zu sein, auch wenn es bedeutet, dass man seine eigenen Grenzen überwindet.

Die neue Gestaltung von unserem Forever Aloe Vera Gel™ ist ein gutes Beispiel. Als Forever sich dazu entschied, die Verpackung unseres Hauptprodukts neu zu erfinden, wussten wir, dass sie sich sehr von der Verpackung unterscheiden würde, die wir Jahrzehnte lang benutzt hatten. Es war uns auch bewusst, dass einige unserer treuesten Kunden und Forever Business Owner wegen des Wechsels verunsichert sein könnten.

Allerdings wusste jeder, der an diesem Projekt beteiligt war, dass solch ein gewagter Schritt das Richtige für so ein wichtiges Produkt war. Es ermöglichte uns, mehr Schutzschichten

hinzuzufügen, Forever Aloe Vera Gel™ steril ohne Konservierungsstoffe herzustellen und die Nährstoffaufnahme deutlich zu steigern. Das frische, moderne Design und recycelbare Materialien halfen, neue Aufmerksamkeit zu erregen, unsere Marke neu zu beleben und uns als innovatives, zukunftsorientiertes Unternehmen voranzubringen.

Aber nicht nur diejenigen von uns, die in der Verwaltung arbeiten, trafen 2018 mutige Entscheidungen. Überall auf der Welt machten Forever-Kunden den nächsten mutigen Schritt, indem sie die Geschäftschance von Forever erkundeten und Forever Business Owner wurden und indem sie entschieden, ihr Leben mit unseren Forever-Produkten zu verändern.

Wenn du unschlüssig bist, ob du eine neue Chance erkunden solltest, möchte ich dich dazu motivieren, 2019 eine mutige Entscheidung zu treffen. Stelle dich dem Unbekannten und mache dich mutig auf in ein neues Abenteuer. In jedem von uns gibt es einen Adler, der entschlossen ist, neue Höhen zu erreichen. Wirst du dieses Jahr deine Flügel ausbreiten und losfliegen?

Keep smiling,

Gregg Maughan

President, Forever Living Products

Was *erwartet* dich?



Willkommen zur neuesten Ausgabe von Aloe Life.

In dieser Ausgabe werden wir uns damit beschäftigen, was es bedeutet, trotz scheinbar überwältigender Herausforderungen entschlossen zu bleiben. Wir hoffen, dass du dazu inspiriert wirst, dein eigenes Potenzial zu erkunden und mehr zu erreichen, als du jemals zu träumen gewagt hast. Außerdem haben wir in dieser Ausgabe eine Menge großartiger Rezepte untergebracht, die lecker schmecken, einfach zuzubereiten sind und dich dabei unterstützen sollen, deine Fitnessziele zu erreichen. Wir hoffen, dass diese Ausgabe dir dabei helfen wird, aus 2019 dein bisher bestes Jahr zu machen!

Wohlbefinden

- 16 GESUND MIT GERICHTEN AUS FÜNF ZUTATEN**
Genieße diese gesunden, leckeren Gerichte, die dafür kreiert wurden, deinen aktiven und geschäftigen Lebensstil zu ergänzen.
- 21 ES IST EINE WILLESSACHE: WER GLÜCKLICH IST, KANN SEINE GESCHÄFTSCHANCEN LEICHTER VERWIRKLICHEN**
Finde heraus, wie Erfolg und Glück wirklich zusammenhängen.
- 26 FÜR EIN GUTES GEFÜHL NACH FEIERABEND**
Bringe etwas Work-Life-Balance zurück in deinen Tagesablauf, damit du besser aussiehst, dich besser fühlst und besser schläfst.

Lifestyle

- 04 ÜBERTRIFF DEINE FITNESSZIELE MIT FOREVER F.I.T.™**
Erziele Ergebnisse, die du in nur neun Tagen sehen und fühlen kannst.
- 29 LASS AB VON LEEREN NEUJAHRSVORSÄTZEN. SEI ENTSCHLOSSEN**
Wahre Geschichten von Menschen, die in sich die Kraft gefunden haben, Großartiges zu schaffen.
- 35 NIMM DEINE KARRIERE SELBST IN DIE HAND**
Der nächste große Schritt in deiner Karriere könnte außerhalb deines Büros stattfinden.

Entdeckungen

- 02 STARTE MIT MUT UND EINER VISION INS JAHR 2019**
Forever President Gregg Maughan hat eine besondere Botschaft zur großen Bedeutung von Entschlossenheit.
- 12 DER SHAKE DER SAISON**
Leckere, einfach umzusetzende Shake-Rezepte, mit denen du deinen gesunden Lebensstil wieder auf Kurs bringst.
- 38 FOREVER UND DU**
Wir beantworten deine Fragen und bieten hilfreiche Tipps an.

Übertrieb deine Fitness

Der Weg zu besserem Aussehen und gesteigertem Wohlbefinden ist ein persönliches Unterfangen, das alleine und isoliert viel schwerer umzusetzen ist. Ansporn und ein strikter Plan können den Unterschied machen. Das **F.I.T.**[™]-Programm wurde entwickelt, um dich dabei zu unterstützen, die Motivation und Kraft aufzubauen, das nächste Fitness-Level zu erreichen.

Das Herzstück von **F.I.T.**[™] ist ein leicht zu befolgender Fitness-Plan, bei dem Nahrungsergänzungsmittel und eine auf Aloe Vera basierende Ernährung für Antrieb und Motivation sorgen. Die **F.I.T.**[™]-Webseite www.tuedirwasgutes.com erleichtert es dir, deinen Fortschritt und deine Erfolge im Auge zu behalten, mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf dem aktuellen Stand zu bleiben und mit anderen Leuten in Kontakt zu kommen, die sich mit **F.I.T.**[™] Ziele gesetzt haben. Sehen wir uns einmal genauer an, mit welchen Möglichkeiten du deine Ziele erreichen und dich mit diesem neuen Fitnessplan noch weiter entwickeln kannst.

LADE DIR DIE FIT-WEBSEITE HERUNTER!

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die ihren Fortschritt verfolgen, eine viel bessere Chance haben, ihre Ziele zu erreichen. Genau deshalb haben wir die **F.I.T.**[™]-Webseite www.tuedirwasgutes.com entwickelt. Sie ist dein hilfreicher digitaler Begleiter während des gesamten **F.I.T.**[™]-Programms.

- Hol dir deinen persönlichen Nahrungsergänzungsplan
- Verfolge, wie viel Wasser du zu dir nimmst
- Entdecke leckere Rezepte und einfache Ernährungstipps
- Behalte deinen Fortschritt im Auge



Ziele

mit **F.I.T.**TM
der Hilfe von

Top Tipp!

FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS!

Erstelle und meistere gemeinsam mit deinen Freunden neue Challenges und bleibe dabei inspiriert! Nichts ist besser als ein kleiner Wettbewerb, der Spaß macht, dich motiviert und dir dabei hilft, fokussiert zu bleiben. Es ist erwiesen, dass Menschen, die sich untereinander austauschen und anspornen, motivierter und einfacher ihre Ziele erreichen. Viel Erfolg und Spaß!

Mit diesem lebensverändernden Fitness-Programm, das dich immer begleitet, kannst du Spaß, Kontrolle und Fortschritt unter einen Hut bringen. Die **F.I.T.**TM-Webseite macht es dir leicht, dein Workout-Programm von überall aus umsetzen.

Du findest dort mit Clean9, F15 Beginner, F15 Intermediate, F15 Advanced und Vital5 alle Stufen des **F.I.T.**TM-Programms von Forever.

Außerdem kannst du Rezepte durchstöbern, sehen, wie viel Wasser du schon getrunken hast und abhaken, wenn du deine Nahrungsergänzungspräparate für den Tag genommen hast.

Die Webseite ist immer online für dich da. So ist es ganz einfach, dran zu bleiben und sich selbst gegenüber Rechenschaft abzulegen.

Drücke den Reset-Knopf mit Clean9

Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als das neue Jahr, um dein System neu zu starten und Körper und Geist auf den Weg zu besserem Aussehen und mehr Wohlbefinden sowie die damit verbundenen Herausforderungen vorzubereiten. Das Programm Clean9 wurde genau dafür konzipiert.

Eine sorgfältig ausgewählte Kombination aus **Forever Aloe Vera Gel™**, Nahrungsergänzungsmitteln und Ersatzmahlzeiten ist genau das, was dein Körper braucht, um besser auszusehen und sich besser zu fühlen. Dein Körper beginnt, eingelagerte Stoffe auszuleiten, die ihn davon abhalten, die maximale Menge an Nährstoffen aus der Nahrung aufzunehmen. Du wirst dich nicht nur leichter und energiegeladener fühlen, sondern auch die Fähigkeiten entwickeln, deinen Appetit zu kontrollieren und deine Fitness auf ein neues Level zu bringen.



Obwohl die Schritte einfach zu befolgen sind, wird der Weg hin zu einem schlankeren und gesünderen Ich nicht einfach sein. Aber du kannst es schaffen. Jeder Tag, an dem du dabei zu bleibst, ist ein Sieg, den es zu feiern gilt – und mit der Zeit wird es immer leichter.

WORAUS BESTEHT CLEAN9?

Clean9 beinhaltet ein detailliertes, leicht zu befolgendes Neun-Tage-Programm mit Rezepten, Übungen und hilfreichen Hinweisen.

AUSSERDEM BEKOMMST DU:

- Forever Aloe Vera Gel™ | 2 TetraPaks à 1 Liter
- Forever Ultra™ Shake Mix | Vanilla oder Chocolate
- D/A: Forever Garcinia Plus® | 54 Softgelkapseln
CH: Forever Shape® | 9 Kapseln
- Forever Fiber™ | 9 Portionsbeutel
- Forever Therm™ | 18 Presslinge
- Maßband
- F.I.T.-Shaker



NAME: SILVIA

HEIMATLAND: MALAYSIA

PROGRAMM: CLEAN9

ERGEBNIS: HAT EINIGE KILO ABGENOMMEN

Man kann mit Sicherheit sagen, dass Silvia erfolgsorientiert ist. Silvia, die Forever Business Owner und Mutter zweier Kinder ist, zog das Programm **Clean9** durch und nahm sogar einige Kilo ab! Sie sagt, dass das Geheimnis ihres Erfolgs darin bestand, sich strikt an das Programm und die täglichen 30-45 Minuten Bewegung zu halten sowie von ihren Freunden dabei unterstützt zu werden. Sie machte mit **F15™** weiter, verlor weitere Kilos und teilte ihre Ergebnisse in den sozialen Medien. Silvia inspirierte andere dazu, sich der **Clean9**-Herausforderung zu stellen und baute um sich herum eine Gruppe von Menschen auf, die ebenfalls die Motivation verspürten, wieder fitter zu werden!

„Das Geheimnis war, sich gewissenhaft an das Programm zu halten und von meinen Freunden unterstützt zu werden.“

Das 9-Tage-Programm half Silvia, Gewicht zu verlieren, Selbstvertrauen zurückzugewinnen und ihr Forever-Geschäft auszubauen. Sie schafft es weiterhin, ihr Gewicht zu halten, indem sie gesunde Gewohnheiten angenommen hat und ihre Ernährung im Auge behält. Durch die **F.I.T.™**-Webseite kann sie ihre Freunde und Kunden motivieren und ihre Resultate sehen.





Wenn du Clean9 abgeschlossen hast, werden dein Körper und Geist bereit sein, einen Gang hochzuschalten. Darum geht es bei F15™. Es wird deinen Blick auf das Verhältnis zwischen Ernährung und Bewegung verändern.

Dieses 15-tägige Programm gibt es für drei Stufen: Beginner, Intermediate und Advanced. Dies ist wichtig, denn unabhängig von deinem Fitnessniveau kannst du nach **Clean9** direkt mit **F15™** weitermachen. Jede Stufe beinhaltet eine Kombination aus **Forever Aloe Vera Gel™**, Nahrungsergänzungsmitteln und Ersatzmahlzeiten und ist perfekt aufeinander abgestimmt, damit du deine Fortschritte sehen kannst. Wir bieten auch leckere Shakes und Rezepte, damit du während des gesamten Programms gut essen kannst.

Während du dich mit dem Programm mit den Stufen Beginner und Intermediate weiterentwickelst, werden die Übungen härter und anspruchsvoller und machen dich topfit.

WER SOLLTE DIE STUFE BEGINNER WÄHLEN?

Wenn du gerade erst mit deinem Fitnessprogramm beginnst und **Clean9** abgeschlossen hast, ist das ein großartiger Ausgangspunkt. Der Plan erleichtert dir den Einstieg in ein Trainings- und Ernährungsprogramm, das dich dabei unterstützt, besser auszusehen und dich besser zu fühlen. Während du dich an das Programm gewöhnst, wirst du die nötige körperliche und mentale Kraft aufbauen, um mit den Programmen der mittleren und Fortgeschrittenenstufe weiter zu machen. Es heißt, dass es 21 Tage dauert, sich neue Gewohnheiten anzueignen, und die Kombination aus **Clean9** und **F15™** läuft genau so lange, dass gute Ernährung und Bewegung zur Routine werden!

ENTSPRICHT DIE STUFE INTERMEDIATE EHER DEINEM TEMPO?

Die mittlere Stufe **F15™** ist der nächste Schritt auf deinem Weg. Diese Stufe schließt nahtlos an die Anfängerstufe an. Wenn du bereits aktiv bist und das Gefühl hast, dass du mit allem klarkommen kannst, was dich in der mittleren Stufe erwartet, kannst du die Herausforderung annehmen und dort anfangen.

BEREIT MIT DER STUFE ADVANCED LOSZUPOWERN?

Dann bring dich in Position, denn hier geht's richtig zur Sache. Wenn du Sportler bist oder nach einem neuen Fitnessplan suchst, um deine Leistung auf das nächste Level zu bringen, ist dieses Programm das Richtige für dich. Natürlich ist jeder, der **Clean9** bis **F15™** durchlaufen hat, bereit, sich am Fortgeschrittenenlevel zu versuchen.



Shaun's Story

NAME: SHAUN COOPER

HEIMATLAND: VEREINIGTES KÖNIGREICH

PROGRAMM: F15™

ERGEBNIS: ER GEHT MIT BEGEISTERUNG INS FITNESSSTUDIO UND SCHAFFTE ES, WIEDER ZU GESUNDEN ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ZURÜCKZUKEHREN UND INSGESAMT SEINE FITNESS ZU STEIGERN.

“
MEIN KURZFRISTIGES ZIEL WAR ES, GEWICHT ZU VERLIEREN. MEIN LANGFRISTIGES ZIEL IST ES, MIT MEINEM SOHN ETWAS UNTERNEHMEN ZU KÖNNEN.

Shaun Cooper ist ein ehemaliger Polizist und Fitness-Enthusiast, der viel Zeit im Fitnessstudio verbringt. Er gibt zu, dass sich vor Beginn des Programms einige schlechte Ernährungsgewohnheiten in sein Leben eingeschlichen hatten.

„Ich war schon immer sehr motiviert, ins Fitnessstudio zu gehen und regelmäßig hart zu trainieren, aber es hat mir immer Schwierigkeiten bereitet, mich richtig zu ernähren“, sagt Shaun. „Das lag vor allem daran, dass mir Struktur fehlte. Ich traf ständig die falsche Wahl, was Essen anging, und fühlte mich ziemlich niedergeschlagen, was dazu führte, dass ich übergewichtig wurde.“

Sein Hauptziel zu Beginn des **F.I.T.™**-Programms war es, etwas Übergewicht zu verlieren und sich gute Ernährungsgewohnheiten anzueignen, die dafür sorgten, dass er sich motiviert und gesund fühlte. Er begann mit **Clean9**, weil es sich als genau der Neuanfang erwies, den Shaun brauchte, um unter seiner bisherigen Ernährungsweise einen klaren Schlussstrich zu ziehen. Danach war er voller neuer Energie und bereit, mit dem Programm **F15™** loszulegen.

„Mein kurzfristiges Ziel war es, Gewicht zu verlieren“, sagt Shaun. „Aber mein mittelfristiges Ziel ist es, dieses Gewicht zu halten und fitter zu werden. Mein langfristiges Ziel ist es, mit meinem Sohn William etwas unternehmen zu können, sobald wir beide älter werden.“

Shaun war mit seinen Ergebnissen so zufrieden, dass er alle Stufen des **F.I.T.™**-Programms durchlief – ganze 54 Tage voller Fitness und gesunder Ernährung. Jetzt sagt er, dass er besser aussieht, sich besser fühlt und seine Ziele im Fitnessstudio erreicht.

WORAUS BESTEHT F15™?

F15™ beinhaltet alles, was dein Körper und Geist benötigen, um einen Gang hochzuschalten. Dieses 15-tägige Programm gibt es für das Niveau Beginner, Intermediate und Advanced und es besteht aus Rezepten, Übungen und wichtigen Tipps für den Erfolg.

AUSSERDEM BEKOMMST DU:

- Forever Aloe Vera Gel™ | 2 TetraPaks à 1 Liter
- Forever Ultra™ Shake Mix | Vanilla oder Chocolate
- Forever Therm™ | 30 Presslinge
- D/A: Forever Garcinia Plus® | 30 Softgelkapseln
CH: Forever Shape® | 15 Kapseln
- Forever Fiber™ | 15 Portionsbeutel
- F.I.T.-Shaker

Finde dein F.I.T.™

F.I.T.™ HAT ALLES, WAS DU BRAUCHST, UM FÜR DEINE GESUNDHEIT ZU SORGEN, DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN UND GUT AUSZUSEHEN UND DICH EBENSO GUT ZU FÜHLEN.



15
TAGE

FINDE EINE
ROUTINE FÜR
DICH

SCHAFFE
GEWOHN-
HEITEN

*Baue
Kraft auf.
Bring
dich in Form.*

F15™

DIESES 15-TÄGIGE SPORT- UND ERNÄHRUNGSPROGRAMM WURDE ENTWICKELT, UM DEINEN AKTIVEN LEBENSSTIL IN SCHWUNG ZU BRINGEN UND DIR ZU HELFEN, GESUNDE GEWOHNHEITEN BEIZUBEHALTEN. WÄHLE ZWISCHEN DER STUFE BEGINNER, INTERMEDIATE UND ADVANCED.

TREIBE
MEHR
SPORT



Neustart mit
CLEAN9

WENN DU DEINEN KÖRPER UND GEIST AUF DAS BEVORSTEHENDE FITNESSPROGRAMM VORBEREITEN MÖCHTEST, IST CLEAN9 DER PERFEKTE EINSTIEG.

9
TAGE

EINSTELLUNG
ÄNDERN

MAHLZEITEN
MIT 500-600
KALORIEN

REINIGUNG

NEUSTART
UND KONTROLLÜBER-
NAHME



KEINE
SOFT-
DRINKS

Clean9 Das ist erlaubt

- + Tomaten
- + Spargel
- + Paprika
- + Brokkoli
- + Rucola
- + Äpfel
- + Erdbeeren
- + Vieles mehr

Tipps für den Erfolg!



WIEGE & MESSE DICH

Verwende die **F.I.T.**™-Webseite oder das mitgelieferte Booklet, um deine Messwerte zu Beginn eines jeden Programms aufzuzeichnen.



ZEICHNE ALLES GENAU AUF

Stelle sicher, dass du während des Programms täglich protokollierst, wieviel Sport du treibst, was du isst und wie du dich fühlst.



TRINKE MEHR

Trinke mindestens acht Gläser (knapp zwei Liter) Wasser pro Tag, besonders wenn du **Clean9** absolvierst.



WENIGER SALZ

Salz trägt dazu bei, dass der Körper Flüssigkeit bindet, was es schwieriger machen kann, deine Gewichtsziele zu erreichen.



Nimm Vital5® mit ins Programm

KONTROLLIERE DEINE NAHRUNGS-AUFNAHME IN JEDER PHASE DES F.I.T.™-PROGRAMMS UND DARÜBER HINAUS. DU BEKOMMST MIT VITAL5® ALLES, WAS DU BRAUCHST, UM EINEN GESUNDEN LIFESTYLE AUFRECHTZUERHALTEN UND DEINEN FORTSCHRITT ZU SICHERN. DIE F.I.T.™-WEBSEITE WWW.TUEDIRWASGUTES.COM VERFÜGT ÜBER ALLE INFORMATIONEN ZU VITAL5®, MIT DENEN DU AUF DEM RICHTIGEN WEG BLEIBST.

WORAUS VITAL5® BESTEHT

Vital5® besteht aus fünf Forever-Produkten, die so ausgewählt wurden, dass sie in Kombination den Körper mit genug Energie und allen notwendigen Nährstoffen versorgen, so dass du besser aussiehst und dich besser fühlst.

AUSSERDEM BEKOMMST DU:

4 Ein-Liter-Kartons – wähle zwischen:

- Forever Aloe Vera Gel™
- Forever Aloe Berry Nectar™
- Forever Aloe Peaches™
- Forever Freedom®

- Forever Active Pro-B™ | 30 Kapseln
- Forever Arctic Sea® | 120 Softgelkapseln
- Forever Daily™ | 60 Presslinge
- ARGI+® | 30 Portionsbeutel

**DU MUSST HIER NICHT AUFHÖREN.
WARUM SETZT DU DIR NICHT NEUE ZIELE
UND VERFOLGST DEINEN NEUEN F.I.T.™-LIFESTYLE
IM JAHR 2019 WEITER?**

ES IST AN DER ZEIT ENTSCHLOSSEN ZU SEIN.

Shake der Saison

DIESE EINFACHEN, ABER WIRKUNGSVOLLEN IDEEN MIT DEM FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX SIND PERFEKT FÜR EINEN AKTIVEN LIFESTYLE.

Hat sich deine Ernährung über die Festtage auch Urlaub genommen? Mach dir keine Sorgen und starte ohne Reue ins neue Jahr. In nur wenigen Minuten kannst du dir einen ganz einfachen Shake zubereiten, der großartig schmeckt und deinen Körper mit nur wenigen Zutaten gut versorgt.

250 ml
! Milch

250 ML VON DEINER LIEBSTEN SHAKE-GRUNDLAGE:

- FETTARME MILCH
- MANDELDRINK
- SOJADRINK
- KOKOSDRINK

2. Wähle dein Obst

- 2 HANDVOLL DEINES LIEBLINGSOBSTS



3. Forever UltraTM Shake Mix

- 1 PORTION CHOCOLATE ODER VANILLA



4. Weitere Zutaten Tob dich aus!

- HAFERFLOCKEN
- ERDNUSS- ODER MANDELBUTTER
- HANDVOLL NÜSSE



Es ist nur ein Shake. Überleg dir, wonach dir der Sinn steht. Probier Neues aus. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie auf hoher Stufe, bis alles gut vermischt ist. Mit Haferflocken, Nüssen oder Nussbutter lassen sich vor einer intensiven Fitness-Session gut einige zusätzliche Kalorien hinzufügen.

Treibstoff für ein neues Ich



**FOREVER ULTRA™
SHAKE MIX IST EIN
SCHMACKHAFTER
SHAKE-MIX, DER DICH
BEI DEINEM
GEWICHTSMANAGEMENT
ERFOLGREICH
UNTERSTÜTZT.**

Wähle zwischen natürlichem Schokoladen- oder Vanillegeschmack und versorge deinen Körper mit 23 Gramm Protein, plus deinem täglichen Bedarf an 18 Vitaminen und Mineralstoffen ohne Kohlenhydrate!

**FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX VANILLA |
Art.-Nr. 470**

**FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX CHOCOLATE |
Art.-Nr. 471**



FOREVER®

“

**DU MUSST
NICHT
GROSSARTIG
SEIN, UM
ANZUFANGEN,
ABER DU MUSST
ANFANGEN,
UM GROSSARTIG
ZU SEIN.**





Ernährung d

Sich gesund zu ernähren muss nicht heißen, Stunden in der Küche zu verbringen, viel Geld für Lebensmittel auszugeben und wenig inspirierende Rezepte nachzukochen. Tatsächlich haben wir vier einfache, köstliche und gesunde Rezepte zusammengestellt, die sich in jeweils weniger als eine Stunde zubereiten lassen und die nur fünf Zutaten enthalten!

Das bedeutet, dass dein Kontostand nicht leidet, dein Ziel gesund zu leben erreichbar und nachhaltig ist und du mehr Zeit mit dem verbringen kannst, was dir am wichtigsten ist. Diese Rezepte sind perfekt für alle, die sich für eine gesunde Ernährung interessieren, aber durch ein forderndes Familienleben eingeschränkt sind.

WELCHES GERICHT STEHT HEUTE AUF DEM SPEISEPLAN?

SÜSSKARTOFFEL- CHILI-SUPPE

6 PORTIONEN | 40 MINUTEN

VEGAN

ZUTATEN

- 1 mittelgroße weiße Zwiebel, gehackt
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, in Stücke geschnitten
- 400 ml scharfe, mexikanische Tomatensauce („Chunky Salsa“)
- 400 g schwarze Bohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Avocado (optional)

AUS DEM KÜCHENSCHRANK

- 1 EL Pflanzenöl
- Gewürze nach Belieben (Chilipulver, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika)

- Limettensaft nach Belieben (optional)
- Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in einem großen Topf bei mittlerer Hitze weich dünsten. Süßkartoffeln und ausgewählte Gewürze hinzufügen und für weitere drei Minuten mitdünsten, dann Salsa, Gemüsebrühe und 500 ml Wasser hinzufügen. Die Mischung kurz zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Temperatur weiterköcheln lassen und schwarze Bohnen hinzufügen. Zugedeckt 20-30 Minuten weiterköcheln lassen oder bis

die Kartoffeln weich sind und die Flüssigkeit eingedickt ist.

Sobald die Suppe dickflüssig ist, in eine Schüssel geben und servieren oder abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen. Diese Suppe schmeckt besonders gut, wenn sie am Abend zuvor zubereitet wird, dann entfalten sich die Aromen besser. Achte darauf, die Suppe gründlich zu erhitzen, bevor du sie dir schmecken lässt! Wenn du deinem Chili zusätzliche Nährstoffe hinzufügen willst, dann schneide etwas frische Avocado auf und streue sie darüber - ein Genuss!



*Wird
auch gesund
mit Mahlzeiten
aus 5 Zutaten*

QUINOA MIT HUHN UND GEBRATENEM GEMÜSE

4 PORTIONEN | 40 MINUTEN

ZUTATEN

- 170 g Quinoa
- 150 g Spargel, in Stücke geschnitten
- 2 TL Knoblauch, gehackt
- 90 g rote Paprika, gewürfelt
- 4 Hähnchenbrüste, gegrillt

AUS DEM KÜCHENSCHRANK

- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Öl beträufeln. Im Ofen bei 200°C 25 Minuten rösten. Währenddessen Quinoa waschen und in einen mit Wasser (ca. 500 ml) gefüllten Topf geben. Bei Bedarf würzen und zum Kochen bringen. Danach die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die gekochte Quinoa beiseite stellen.

Hähnchenbrüste ca. 14 Minuten oder bis das Fleisch ganz durch ist grillen (nach der Hälfte der Zeit wenden). Während das Fleisch gegrillt wird, Spargel und Knoblauch mit Olivenöl in einem Topf anbraten, Quinoa und rote Paprika unterrühren und durchwärmen. Die aufgeschnittenen gegrillten Hähnchenbrüste darauf legen und servieren - lecker!



Top Tipp!

Dieses Gericht kann leicht vegan zubereitet werden, indem du das Huhn durch 170 g Quorn, Tofu oder Seitan ersetzt.

ZITRONIGER GRÜNKOHL- UND ROSENKOHL-SALAT

6-8 PORTIONEN | 20 MINUTEN

VEGETARIAN

ZUTATEN

- 450 g Rosenkohl
- 450 g Grünkohl
- 125 g Walnüsse, gehackt
- 100 g Pecorino, gerieben
- 60 ml Zitronensaft, frisch gepresst

AUS DEM KÜCHENSCHRANK

- 3 EL Olivenöl Extra Vergine
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Dijonsenf (optional)

ZUBEREITUNG

Auf einem mit Alufolie ausgelegten Backblech Walnüsse 5-8 Minuten bei 180°C im Backofen rösten – dabei immer ein Auge darauf behalten, denn die Nüsse können schnell anbrennen. Rosenkohl und Grünkohl in dünne Streifen schneiden, dabei die Grünkohlstiele nicht mit verwenden. Die Kohlblätter einige Minuten in ein wenig Öl anbraten, bis sie weich sind, dann in eine mittelgroße Schüssel umfüllen. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Gewürze und Senf (falls gewünscht) vermengen und über die Kohlblätter verteilen.

Walnüsse und Käse darüberstreuen und alles gut vermischen. Dann ca. 20 Minuten durchziehen lassen, so dass sich die Aromen verbinden. Dieser Salat ist perfekt, um übrig gebliebenen Kohl aufzubrauchen!

Top Tipp!

Dieses Gericht kann leicht vegan zubereitet werden, indem du den Käse durch veganen Parmesan ersetzt.



FISCH MIT TOMATEN UND OLIVEN

4 PORTIONEN | 12 MINUTEN

ZUTATEN

- 125 g Cherrytomaten, gehackt
- 12 mit Paprika gefüllte Oliven, gehackt
- 4 Weißfischfilets (Seezunge, Scholle, Heilbutt, Flunder, Tilapia oder Steinbutt)
- 4 Zitronenviertel
- 2 EL frische Petersilie, gehackt

AUS DEM KÜCHENSCHRANK

- 1 ½ TL Oregano
- 1 EL Olivenöl Extra Vergine
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Kochspray für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Eine große Pfanne mit Antihaftbeschichtung mit Kochspray einsprühen und bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Tomaten dazugeben und erhitzen, danach in eine Schüssel geben. Die Tomaten mit den Oliven, der Petersilie und etwas Oregano (¾ TL) vermengen und die Schüssel warm halten. Die Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze wieder erhitzen und mit Kochspray einsprühen.

Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Oregano gleichmäßig würzen und in der Pfanne von jeder Seite drei Minuten anbraten, bis das Fleisch blättrig und weiß wird. Ein Zitronenviertel über jedem Filet ausdrücken und dann den Fisch mit den Oliven und Tomaten belegen. Mit Vollkornreis oder Quinoa genießen.

*Mit
Vollkornreis
oder Quinoa
genießen...*





Es ist eine Willenssache

WER DAS GLÜCK AN DIE ERSTE STELLE SETZT, KANN SEINE ERFOLGSCHANCEN ERHÖHEN.

Die Formel klingt scheinbar einfach. Wenn du dich mehr anstrengst, dann wirst du deine Ziele erreichen und Erfolg haben. Der nächste logische Schritt auf diesem Weg ist Glück.

Aber was wäre, wenn alles, was man dir über Glück und Erfolg beigebracht hat, komplett auf den Kopf gestellt würde? Stell dir vor, du setzt dein Glück an die erste Stelle und erreichst nicht nur deine Ziele, sondern tust es auch mit viel weniger Aufwand.



“

WISSENSCHAFTLICH GESEHEN KANN MAN SICH TATSÄCHLICH DAZU ENTSCHEIDEN GLÜCKLICH ZU SEIN. UND WENN WIR DIESE ENTSCHEIDUNG TREFFEN, KLAPPT ES MIT ALLEM ANDEREN IM LEBEN: BILDUNG, VERTRIEB, ENERGIE, PRODUKTIVITÄT, MUT, WIDERSTANDSFÄHIGKEIT, LEISTUNG UND GESUNDHEIT.

SHAWN ACHOR SPRICHT AUF DER GLOBAL RALLY 2018 ZU DEN FOREVER BUSINESS OWNERN

Shawn Achor, Wissenschaftler an der Harvard University und Autor von „The Happiness Advantage“, sagt, dass alles, was wir über den Zusammenhang zwischen Erfolg und Glück gelernt haben, nicht nur falsch ist, sondern auch der Grund dafür, warum so viele Menschen ihre Ziele nicht erreichen.

Bei einem globalen Forever-Event im Jahr 2018 wies Achor auf die verbreitete, aber falsche Denkweise hin, die inzwischen allgegenwärtig ist: das Glückliche mit konkreten Zielen zu verbinden. Hast du dir jemals eingeredet, dass eine Beförderung, fünf Kilo weniger, der Kauf eines neuen Autos oder eine Gehaltserhöhung dich glücklicher machen würden?

Es funktioniert nicht, weil die Ziellinie sich immer wieder verschiebt und man sein Ziel nie wirklich erreicht.

„Um glücklich zu werden muss man völlig umdenken“, sagte Achor. „Wenn wir die Welt zu lange nach demselben Muster betrachten, wird unser Gehirn dieses Muster behalten, auch wenn es nicht funktioniert.“

„In Harvard haben wir festgestellt, dass das Glück nicht zunimmt, wenn jemand seine Erfolgsziele für die nächsten fünf Jahre nach oben setzt“, so Achor. „Allerdings nimmt das Glücksgefühl zu, wenn man die sozialen Beziehungen von jemandem vertieft, seinen Optimismus steigert und das Gefühl, dankbar zu sein, verstärkt.“

Achor und sein Forschungsteam fanden heraus, dass man sich tatsächlich dazu entscheiden kann, glücklich zu sein. Noch wichtiger ist, dass sich jeder herkömmliche Erfolgsindikator durch die Entscheidung, glücklich zu sein, verbessert.

Die Kraft der Dankbarkeit

Achor und sein Team haben über Jahre hinweg untersucht, wie Menschen ihr Glück und damit ihre Erfolgchancen steigern können. Dies führte zu einer erstaunlichen Entdeckung: der immensen Kraft der Dankbarkeit.

„Wir baten eine Gruppe von Menschen, drei Dinge aufzuschreiben, für die sie jeden Tag dankbar waren“, so Achor. „Am dritten Tag schrieben sie die gleichen drei Dinge auf, also gab es keine Veränderung. Wenn man jedoch 21 Tage lang jeden Tag drei neue und unterschiedliche Dinge aufschreibt, dann funktioniert es!“

Die Teilnehmer schrieben nicht nur drei Dinge auf, für die sie jeden Tag dankbar waren, sondern auch den Grund für ihre Dankbarkeit. Achor sagt, das „Warum“ sei genauso wichtig wie das „Wofür“.

Die Übung zeigte, dass allein der Umstand, sich etwas Zeit zu nehmen, um dankbar zu sein, Menschen auf der Glücksskala höher bringen kann als erwartet. So könnte beispielsweise aus einem leichten Pessimisten in nur 21 Tagen ein leichter Optimist werden. Wenn er die Dankbarkeitsübung weiter fortführt, kann dieser leichte Optimist sehr optimistisch werden.

Vor diesem Experiment war die herrschende Meinung, dass jemand, der als Pessimist geboren wird, auch als Pessimist stirbt. Der Dankbarkeitstest zeigt, dass das einfach nicht stimmt.





**GLÜCK, FREUDE,
SINNHAFTIGKEIT,
OPTIMISMUS: DIESE
GEFÜHLE GEHÖREN UNS
NICHT ALLEINE. SIE SIND
ETWAS, DAS WIR MIT
ANDEREN MENSCHEN
TEILEN.**



Dankbarkeit üben:

- **Frag dich, wo du dich auf einer Skala von sehr pessimistisch bis sehr optimistisch wiederfindest.**
- **Schreibe 21 Tage lang täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist und warum.**
- **Denke an die kleinen Erfolge und die Menschen, die dir geholfen haben, diese zu erzielen.**
- **Führe Tagebuch über deinen Fortschritt**
- **Inwiefern bist du optimistischer geworden?**

Die Kraft der Verbundenheit

Glück ist nichts, was einem passiert, wenn man isoliert ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass Menschen mit mehr Freunden oder extrovertierte Menschen glücklicher sind. Die einfache Handlung, Freude oder Mitgefühl auszudrücken, kann die Stimmung der Menschen um dich herum verbessern.

„Unsere Gehirne sind so konzipiert, dass sie drahtlos miteinander verbunden sind“, so Achor. „Wir verarbeiten nicht nur, was in der Welt passiert, wir verarbeiten es gemeinsam mit anderen Menschen. Glück, Freude, Sinnhaftigkeit, Optimismus: Diese Gefühle gehören uns nicht alleine. Sie sind etwas, das wir mit anderen Menschen teilen.“

Achor und sein Team konnten bestätigen, was sie bereits über die Kraft der Verbundenheit vermuteten. Menschen werden kreativer, wenn sie mit kreativen Menschen zusammen sind. Sie sind in Gesellschaft bestimmter Leute lustiger. Ein introvertierter Mensch, der von noch introvertierteren Menschen umgeben sind, verhält sich in dieser Gruppe wie ein extrovertierter Mensch. Charaktereigenschaften, die wir als

persönlichkeitsbezogen/individuell betrachten, sind tatsächlich eng mit denen anderer Menschen verbunden.

„Wenn Sie mein Gehirn scannen würden, während ich lächle, würden Teile meines Gehirns anzeigen, dass ich lächle“, sagte Achor. „Wenn Sie wiederum mein Gehirn scannen würden, wenn ich nicht lächle, mir dann aber ganz kurz ein Bild von jemandem zeigen, der lächelt, werden kleine Teile meines Gehirns anfangen so zu reagieren, als würde ich selbst lächeln. Aber nicht ich lächle, sondern die Person auf dem Bild. Doch bevor ich dies unterbinden kann, setzt mein Gehirn beim Betrachten dieses Bildes eine Chemikalie namens Dopamin in meinem System frei, was mein Glücksgefühl steigert und mich zum Lächeln bringt.“

Es stimmt, dass Lächeln ansteckend ist, aber das gilt auch für Stress, Negativität und Angst. Genauso wie Passivrauchen kann sich Passivstress negativ auf die Gesundheit auswirken. Auf der anderen Seite kann dein Optimismus die Menschen in deiner Nähe optimistischer stimmen.

In einem Experiment wählten Achor und sein Team Menschen aus, die in einem hohen Maße Freude, Mitgefühl und Glück ausdrücken, und brachten sie in eine Gruppe Menschen, die Symptome einer Depression aufwiesen. Die Ergebnisse waren bemerkenswert. Menschen mit Symptomen von Depression lächelten mehr und wurden optimistischer.

Dies zeigte, dass der Versuch, gegen Unglücklichsein oder Apathie zu kämpfen, weit weniger effektiv ist, als sich Positivität auszusetzen. Eine so einfache Handlung wie beim Betreten eines Raumes zu lächeln kann die gesamte Dynamik einer Situation verändern.

„Wir haben Bücher darüber, wie man glücklich wird, im Bereich der Lebenshilfe-Bücher einer Buchhandlung ausgelegt“, sagte Achor. „Aber das Glücksgefühl, das man versucht selbst zu erschaffen, ist begrenzt. Der einzige Weg, die Größe des eigenen Glückspotenzials zu sehen, ist die Verbindung zu anderen Menschen. Entscheide dich dafür, gemeinsam zu strahlen anstatt andere zu überstrahlen. Wenn du das tust, wird deine Erfolgsbilanz so viel besser sein.“

Verbundenheit üben:

- **Sei der Erste, der lächelt, wenn du in eine angespannte Situation gerätst und beobachte, wie sich die Situation dynamisch verändert.**
 - **Überlege dir neue Wege, wie du mit Menschen zusammenarbeiten und an deren Erfolg teilhaben kannst, anstatt mit ihnen zu konkurrieren.**
 - **Suche nach positiven, lustigen und kreativen Menschen und beobachte, was ihre Gesellschaft in dir auslöst.**
-

Feiere die kleinen Erfolge und mach dieses Jahr zum besten, das du je hattest

Dein Gehirn erhält jede Sekunde deines Lebens 11 Millionen Informationen, kann aber nur 40 Informationen pro Sekunde verarbeiten. Laut Achor nimmst du, wenn du nach dem Negativen, nach Ärger, Beschwerden und Bedrohungen suchst, dem Teil deines Gehirns, der sich mit Dankbarkeit, Verbundenheit und Optimismus beschäftigt, Kapazität weg.

Glücklicherweise haben dich deine Liste der Dinge, für die du täglich dankbar bist, der Fokus auf Teamarbeit und mehr Verbundenheit bereits auf den Weg zu einem dramatischen Umdenken gebracht. Behalte deine Ziele im Hinterkopf, aber feiere die kleinen Siege auf dem Weg dorthin. Bist du ein paar Kilometer zusätzlich gelaufen, ist dir die Geschäftspräsentation wirklich gut gelungen oder hast du einen neuen Kontakt geknüpft? Zolle dir die Anerkennung, die du verdienst.

Noch wichtiger ist, durch Rückschläge nicht wieder in die Denkweise zurückzufallen, in der man nach Negativem sucht. Sei dankbar, sei anderen gegenüber offen und lächle mehr. Das könnte dein bisher bestes Jahr werden!



“

BEHALTE DEINE ZIELE IM HINTERKOPF, ABER FEIERE DIE KLEINEN SIEGE AUF DEM WEG DORTHIN...



Für ein gutes

Gefühle

nach Feierabend

Unsere Welt bietet so viele Möglichkeiten, dass es einfach ist, seinen Zeitplan mit Aktivitäten, Ausflügen und kleinen Abenteuern zu füllen, aber manchmal fühlt man sich dadurch, dass man so viel zusätzlich in eine Arbeitswoche packt, überfordert, überlastet und erschöpft. Wenn man sich überfordert oder überlastet fühlt, sollte man etwas in den Alltag integrieren, das für ein gutes Gefühl nach Feierabend sorgt. Die folgenden Schritte helfen dir, dich zu entspannen und wieder Energie zu tanken, so dass die Ziele, auf die du dich wirklich konzentrieren willst, attraktiv, spannend und erreichbar bleiben.

NEGATIVITÄT DURCH BEWEGUNG VERBANNEN

Wenn sich dein Gehirn immer noch damit beschäftigt, was vor drei Stunden im Büro passiert ist, dann ist es an der Zeit, ins Fitnessstudio zu gehen und abzuschalten. Es spielt keine Rolle, ob du dich am liebsten mit Schwimmen, Laufen, Gewichtheben oder Yoga fit hältst: Die Konzentration auf Bewegung wird dir helfen, diese negative Energie loszuwerden, bevor du nach Hause gehst.

Bewegung ist eine ausgezeichnete Ablenkung, aber dank der Endorphine, die im Gehirn freigesetzt werden und den Geist anregen, hilft sie auch, ein Gefühl der Ruhe zu fördern. Es kann ebenfalls hilfreich sein, Achtsamkeitsübungen in dein Trainingsprogramm aufzunehmen. Du kannst dies einfach tun, indem du dich auf deine Atmung, den Rhythmus deiner Schritte oder den Wind auf deinem Gesicht konzentrierst, also auf alles, was dir hilft, diesen Strom negativer Gedanken zu durchbrechen.

VORGESTELLTE PRODUKTE: ALOE HEAT LOTION | Art.-Nr. 64
ALOE BLOSSOM HERBAL TEA® | Art.-Nr. 200
D/A: FOREVER B12 PLUS® | Art.-Nr. 188

Nur in D/A
erhältlich.



LÖSE DIE SPANNUNG MIT EINER WÄRMENDEN MASSAGE

Massagen werden seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt als Heilmethode und zum Stressabbau eingesetzt, und auch heute noch werden Massagen als ein positiver Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit angesehen.

Wenn du dir deinen Stress im übertragenen Sinne auf die Schultern lädst, dann werden deine Rückenmuskeln die Belastung wahrscheinlich spüren. Da bewirkt eine Massage nach der Arbeit wirklich Wunder. **Aloe Heat Lotion** ermöglicht eine wärmende Massage, die dank der Formel mit Tiefenwärme die Muskeln entspannt. Reine Aloe Vera wiederum wirkt beruhigend und regenerierend, was eine Wohltat bei Alltagsstress und Belastungen bietet.

NIMM DIR ZEIT ZUM RUNTERKOMMEN

Selbst die kontaktfreudigsten Menschen müssen sich gelegentlich zurückziehen, um ihren Akku wieder aufzuladen. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, dass es nicht egoistisch ist, sich Zeit zum Runterkommen zu nehmen, sondern eine Notwendigkeit, die Voraussetzung für das eigene Wohlbefinden ist. Versuche es mit einem heißen Bad mit luxuriösem Badeschaum oder -salz, einem packenden Roman, den du in eine Decke gehüllt in deinem Lieblingssessel liest, oder mit einer Meditation in einem schwach beleuchteten Raum.

Laut der John Hopkins University können nur dreißig Minuten Meditation pro Tag helfen, Angst und Depressionen zu reduzieren. Um jedoch langfristig effektiv zu sein, solltest du versuchen, jeden Tag den gleichen Zeitrahmen dafür zu reservieren - es ist viel einfacher, neue Gewohnheiten zu bilden, wenn du sie zur Routine machst! Suche dir einen bequemen Platz zum Sitzen, wo du nicht abgelenkt wirst, und konzentriere dich zunächst auf deine Atmung. Dies wird dir helfen, an diesen friedlichen Ort zu kommen.

SCHLUSS MIT FASTFOOD

Wenn du dich schlecht fühlst und nach der Arbeit etwas niedergeschlagen bist, sind schlechte Essgewohnheiten das Schlimmste, was du dir antun kannst. Denn Fastfood sorgt dafür, dass du dich nur noch deprimierter fühlst, und vom Kaffee wirst du nur hibbelig, was nicht hilfreich ist, wenn es dir gerade sowieso nicht so gut geht.

Was du jetzt eigentlich brauchst, sind Lebensmittel, die reich an Vitamin B sind. Wenn du dich gereizt oder apathisch fühlst, hast du nämlich sehr wahrscheinlich nicht genug von diesem wichtigen Vitamin zu dir genommen. Getreide, Bohnen, Erbsen, Nüsse, Eier und Milchprodukte sind alles ausgezeichnete Vitamin-B-Quellen und diese Lebensmittel in deinen Speiseplan zu integrieren könnte genau das sein, was du brauchst, um deine Stimmung zu heben. Viele Erwachsene leiden an Vitamin-B-Mangel, besonders Vegetarier und Veganer, so dass **Forever B12 Plus®** die perfekte Nahrungsergänzung ist, um diesen Mangel auszugleichen.

SIEH ZU, DASS DU GENÜGEND SCHLAF BEKOMMST

Es ist erstaunlich, wie groß einem ein Problem erscheinen kann, wenn man müde ist. Eine erholsame Nacht mit genügend Schlaf sorgt für einen ausgeruhten Geist und kann dir helfen, einen frischen Blick auf Situationen zu bekommen. Wenn du Schlafprobleme hast, dann betrachte deine abendliche Routine vor dem Zubettgehen und überlege, was du ändern kannst.

Das Wort Routine ist nicht zufällig gewählt, wenn es um guten Schlaf geht. Tatsächlich ist sie die Grundlage dafür, dass sich dein Gehirn auf die bevorstehende Nachtruhe einstellt. Mit anderen Worten, wenn du dir ein Schlafritual angewöhnst, das zur Gewohnheit wird, wird dein Gehirn lernen, dass es Zeit ist, sich zu entspannen und einzuschlafen. Das bedeutet, dass du dich schon in diesem Modus befindest, bevor du die Nachttischlampe ausschaltest!

Aber nicht jede beliebige Routine hilft. Du musst einige Stunden vor dem Zubettgehen auf zuckerhaltige Lebensmittel, anstrengende sportliche Betätigung und Zeit am Bildschirm verzichten und diese Aktivitäten durch entspannendere, wie ein warmes Bad oder leichte Lektüre, ersetzen. Auch koffeinhaltige oder alkoholische Getränke solltest du vor der Nachtruhe vermeiden. Mach es dir doch mal richtig gemütlich und genieße den wunderbar nach Zimt duftenden **Aloe Blossom Herbal Tea®**.

Wir hoffen, dass diese Tipps dir helfen, dich nach der Arbeit richtig wohl zu fühlen. Dein allgemeines Wohlbefinden kann sich auf jeden anderen Aspekt deines Lebens auswirken. Sich wohl zu fühlen hilft einem, stark zu bleiben, durchzuhalten, eine Sache gut zu Ende zu bringen und alles zu erreichen, was du dir im Leben wünschst. Egal wofür du in Bestform sein willst, lass nicht zu, dass die Arbeit oder etwas anderes dir dabei in die Quere kommt - du tust es für dich!



Gönne dir einen Energieschub mit **ARGI+[®]**



**MIT NUR EINEM
STICK LÄUFST DU
ZUR HOCHFORM
AUF. JEDE PORTION
ARGI+[®] VON FOREVER
BIETET VIEL MEHR ALS
NUR DEN LECKEREN
BEERENGESCHMACK.**

Dieses schnell lösliche Getränkepulver versorgt dich mit Energie für dein Training. ARG I+[®] ist ideal für sportliche Menschen mit hoher Muskelbelastung und verbessert den Laktatwert im Leistungssport.

ARGI+[®] | Art.-Nr. 473



FOREVER[®]



*Lass ab von leeren
Neujahrsvorsätzen.*

Sei entschlossen

WAS BEDEUTET ES ENTSCHLOSSEN ZU SEIN?

ES IST EINE KOMBINATION AUS BEHARRLICHKEIT UND MUT, DIE DICH IN DER BALANCE HÄLT, WENN DU AUF DEM SCHMALEN GRAT ZWISCHEN MISSERFOLG UND GROSSARTIGER LEISTUNG WANDELST. ENTSCHLOSSENHEIT HAT NICHTS MIT DEM AUFLISTEN VON ZIELEN ZU TUN, SONDERN VIELMEHR DAMIT, SICH MUTIG INS UNBEKANNTE AUFZUMACHEN, UM ZU ENTDECKEN, DASS MAN ZU SO VIEL MEHR FÄHIG IST, ALS MAN ES SICH JEMALS HÄTTE VORSTELLEN KÖNNEN.

Auf den folgenden Seiten wirst du Menschen kennenlernen, die den Geist des Entschlossenseins verkörpern. Sie verfügen über die Entschlossenheit, das Gesamtbild im Blick zu behalten, und den Mut, sich dem Außergewöhnlichen jeden Tag ein wenig mehr anzunähern.

Panagiotis Kotronaros:

Der Gipfel des Mount Everest blickt herausfordernd auf die Bergsteiger in Camp 4 herab. Es ist die letzte Station, bevor sich die Mannschaften zum Endspurt auf den höchsten Gipfel der Erde aufmachen. Camp 4 ist auch ein Tor zur Todeszone, ein Ort in solcher Höhe, der so kalt, gnadenlos und ohne Sauerstoff ist, dass hier nichts leben kann. In der Todeszone wendet sich dein Körper gegen dich. Selbst im Ruhezustand ist jeder Atemzug ein Kampf. Das Delirium setzt an einem kritischen Punkt des Aufstiegs ein, wo eine falsche Entscheidung den Tod bedeuten könnte. Der Gang wird unsicher und man verliert langsam das Bewusstsein, während das Gehirn anschwillt.

Als Panagiotis Kotronaros die Todeszone am Mount Everest erreichte, befand er sich noch mehr als 1.000 Höhenmeter unter dem Gipfel. Die Winde waren mehr als brutal, und die Gefahr eines plötzlich aufziehenden Sturms war eine ständige Sorge. Die Überreste der über 200 Bergsteiger, die noch immer irgendwo hier am Berg lagen, dienten als ständige Erinnerung: Dies ist kein Ort für Menschen.

Die Winde hatten bereits beim ersten Gipfelversuch des Teams dafür gesorgt, dass sie sich zurückziehen mussten, und Panagiotis wusste, wenn der zweite Versuch scheitert, könnte das das Aus für die griechische Expedition bedeuten.

In gut 6.000 Meter Höhe sagte ihm jede Faser seines Körpers, er solle umdrehen. In einer Höhe von 8.000 Metern sagte sein Körper ihm dann, er solle sich hinlegen und sterben. Wie hat er es geschafft dorthin zu kommen und wie konnte er sich überhaupt motivieren weiterzugehen?

EIN UNGEWÖHNLICHER BERGSTEIGER MIT EINEM EISERNEN WILLEN

Die Verwirklichung seines Traums, Bergsteiger zu werden, erforderte eine ganz andere Art von Ausdauer. Panagiotis Kotronaros wuchs in Athen auf. Seine Familie hatte nicht viel Geld und war nicht sportinteressiert.

„Weder ich noch meine beiden Geschwister waren viel in der Natur oder in den Bergen“, erinnert sich Panagiotis. „Den Everest zu besteigen war ein Traum. Für mich war es anfangs ein unerreichbares Ziel, besonders wenn man meine Herkunft bedenkt - keine Klettererfahrung, keine finanziellen Mittel und dazu noch ein Stadtkind.“

Aber der Everest übte eine „magnetische Anziehung“ auf ihn aus. Als Teenager stellte er für ein Schulprojekt ein Dreamboard zusammen, das die ersten Bergsteiger zeigte, die den Gipfel des Everest erreicht hatten. Dieses Projekt war der Ausgangspunkt für seinen unbeirrbar Weg, der ihn auf das Dach der Welt führte.



Er schrieb für Griechenland Geschichte auf dem Dach der Welt

„Das Klettern schafft die richtige Balance zwischen Fitness und dem Kontakt mit der Natur“, sagt Panagiotis. „Was mich am Bergsteigen wirklich begeistert hat, ist, dass du dir ein bestimmtes Ziel setzt, und das löst den Prozess aus, dass du dich mit den einzelnen Teilen, die dorthin führen, befasst.“

Panagiotis arbeitete zu Beginn seines Trainings mit dem, was ihm zur Verfügung stand. Er begann zu laufen, zu wandern, zu schwimmen und Rad zu fahren. Er machte sich mehr Gedanken über Ernährung und besorgte sich alle Informationen über die technischen Aspekte des Bergsteigens, die er finden konnte. Er suchte sich Sponsoren, die ihn dabei unterstützten, sich eine professionelle Bergsteigerausrüstung zu besorgen.

Seine erste Expedition fand 1995 statt, als seine Gruppe den Shishapangma im Himalaya bestieg. Auf 8.012 Meter Höhe erfuhr Panagiotis zum ersten Mal am eigenen Leib, was es bedeutet, sich in der Todeszone aufzuhalten.

„Weil es unsere allererste Expedition war, wussten wir, dass es ein anspruchsvolles Unterfangen sein würde“, erzählt Panagiotis. „Die sich ständig ändernden Wetterbedingungen, unser Mangel an Erfahrung und Know-how, die Gletscher, die Schwierigkeiten, die der Körper hat, sich an extreme Bedingungen anzupassen... all das waren Faktoren, die einen das Leben kosten könnten.“

Diese erste Expedition gab Panagiotis die Kraft und das Selbstvertrauen, weiterhin auf sein Ziel hinzuarbeiten, den Everest zu besteigen. Im Jahr 2004 war er nicht nur bereit, sich an der Besteigung des Everest zu versuchen, sondern er leitete auch die griechische Expedition, die aus fünf Bergsteigern bestand.

EIN BEDEUTSAMER DURCHBRUCH BEI ÜBERWÄLTIGENDEN SCHWIERIGKEITEN

Am 14. Mai 2004 machten sich Panagiotis und sein Team von dem auf 7.894 Meter Höhe gelegenen Camp 4 auf zu ihrer letzten Etappe zum Gipfel. Bereits in der Nacht zuvor hatten sie einen ersten Versuch, von Camp 4 loszugehen, wegen starker Winde abgebrochen und jedem im Team wurde langsam klar, dass dies die letzte Gelegenheit sein könnte, es auf den Gipfel zu schaffen.

Das Team brach nachts mit direktem Kurs in Richtung Todeszone auf, wo sie die nächsten neun Stunden verbringen würden, um zum Gipfel zu kommen. Mit jedem gewonnenen Höhenmeter wurde es schwieriger zu atmen, sich zu konzentrieren oder sogar sich zu bewegen.

Das Risiko von Erfrierungen, Hirnblutungen, Netzhautblutungen und Bewusstlosigkeit wurde immer größer, je länger die Griechen sich in einer Höhe von über 8.000 Metern befanden. Wenn ein Mitglied der Expedition das Bewusstsein verlieren würde, hätte niemand der anderen die Kraft, ihn hinunterzutragen. Ohnmächtig zu werden kam also der Todesstrafe gleich.

„Wenn dein Körper aufgibt, hilft dir die Seele dabei weiterzugehen“, sagt Panagiotis über das Bergsteigen in der Todeszone. „Wenn auch deine Seele aufgibt, dann hast du nur deine Willenskraft, die an ihrer Stelle weitermachen muss. Und dann merkst du, dass es keine Grenzen gibt in dem, was du erreichen kannst.“



Am 15. Mai erreichte Panagiotis um ungefähr neun Uhr morgens den Gipfel des Mount Everest. An diesem Tag schafften es alle fünf Mitglieder der griechischen Expedition auf den Gipfel. Der Teenager aus Athen mit einem Dreamboard und einem eisernen Willen war zu einem Mann geworden, der die erste erfolgreiche griechische Expedition auf den Mount Everest leitete.

Wenn dein Körper aufgibt, hilft dir die Seele dabei weiterzugehen.

Heute arbeitet Panagiotis als zertifizierter Bergführer und hat mehr als 40 Mal Bergsteiger auf Expeditionen über die größten Gebirgszüge der Welt geführt. Er sagt, dass für ihn seine größte Leistung immer sein wird, die griechische Expedition auf den Gipfel des Mount Everest geführt zu haben.

Ein Kurzinterview mit Panagiotis Kotronaros

WIE HAST DU VON FOREVER ERFAHREN?

Ich habe Forever 2008 kennen gelernt, als ich als Gastredner bei einem Success Day auftrat. Mein allererster Gedanke war: Was genau ist es, das ein Bergführer mit Menschen gemeinsam haben könnte, die die Kunst beherrschen ein Geschäft aufzubauen? Fragst du dich das nicht auch? Die Antwort ist, dass jeder von uns sich seinen eigenen „Everest“ hinauf kämpft, denn sich mit einem neuen Unternehmen auseinander zu setzen und alleine zu arbeiten ist nicht immer einfach. Auf deinem Weg dorthin stehst du vor vielen Herausforderungen, ob es ein neues Unternehmen oder dein nächster „Berggipfel“ ist.

WELCHE ASPEKTE DES UNTERNEHMENS BEWUNDERST DU ALS SPORTLER?

Die große Wirkung, die die Produkte auf dein Wohlbefinden und deinen alltäglichen Lebensstil haben könnten, und den Unterschied, den sie ausmachen können! Es sind die hohen Qualitätsstandards der Produkte in Verbindung mit einer positiven Herangehensweise, die den Unternehmer in einem ansprechen. Leidenschaft, eine positive Einstellung, Teamarbeit, eine Vision und eine Mission zu haben sind Werte, die ich teile und die auch die Philosophie von Forever bestimmen.

WELCHEN RAT WÜRDEST DU JEMANDEM GEBEN, WENN ES DARUM GEHT SCHEINBAR UNERREICHBARE ZIELE ZU ERREICHEN?

Stell dir einfach die folgende Frage: Ist das die Sache, die mir am wichtigsten ist und die mich antreiben wird? Ist das Ziel eine echte Herausforderung? Dann setze dir einfach dein klares Ziel, definiere die Gründe, warum du hart dafür arbeiten willst und nutze das als deine Antriebskraft. Die innere Einstellung ist der wichtigste Teil, sei geduldig und sei auf die Höhen und Tiefen vorbereitet, die es auf deinem Weg geben wird, und sei dir sicher, dass das Ergebnis dir Recht geben wird.

Andy Young:

Er hat sich an die Spitze gekämpft



Auf dem Weg zum professionellen Mixed-Martial-Arts-Kämpfer muss man einige (Rück-)Schläge einstecken. Der Sport wird zwar weltweit immer beliebter, aber eine Karriere in Mixed Martial Arts ist für die meisten Kämpfer nicht gerade lukrativ. Aber ein paar wenige, die es bis an die Spitze geschafft haben, können gut davon leben.

Die Motivation von Andy „Taz“ Young war nie das große Geld. Er macht sich keine Illusionen darüber, dass er sein ganzes Leben lang für eine Karriere trainiert hat, die mit einer einzigen Verletzung zu Ende sein könnte. Aber nachdem er schon ein paar beachtliche Erfolge aufzuweisen hat, darunter die Teilnahme an einer Weltmeisterschaft, ist eine Spitzenposition in Sichtweite.

Auf seinem Niveau kämpft er nur gegen Spitzensportler. Er hat einige große Gewinne zu verzeichnen, aber auch einige harte Verluste hinnehmen müssen. Andy sagt, dass ihn die langfristige Perspektive weitermachen lässt. Er hat gelernt, Schmerzen zu akzeptieren, und davon gibt es in seiner Branche genug für alle.

„Im Gegensatz zu vielen anderen habe ich die Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen“, sagt Andy. „Ich habe die Möglichkeit, mein Leben zu verändern, das Leben meiner Familie zu verändern und das Leben anderer positiv zu beeinflussen. Ich denke an die Menschen, die ich verloren habe, und ich kann fühlen, wie sie mich dazu bringen wollen, das Leben in vollen Zügen zu leben.“

DAS VERFOLGEN EINES LEBENSLANGEN TRAUMS

Andy fing im Alter von fünf Jahren mit dem Kampfsport an. Er wollte so stark sein wie die Superhelden im Fernsehen. Auch Andys älterer Bruder Chris begeisterte sich für den Kampfsport und die beiden spornten einander an und pushten sich gegenseitig, Fortschritte zu machen.

„Ich hatte das große Glück, eine tolle Kindheit gehabt zu haben“, erzählt Andy. „Meine Eltern und meine Familie waren sehr liebevoll, fürsorglich und sie kümmerten sich darum, dass ich alles hatte, was ich brauchte. Ich wuchs in Nordirland in der Nähe Küste auf, wo es viele Wälder in der Umgebung gab. Daher gingen wir oft und gerne ins Freie, wanderten viel und waren draußen aktiv.“

Andy ließ sich auch von seinem Großvater inspirieren, der Boxer bei der Armee war. Seine Geschichten über das Boxen in Afrika, das harte Training und seine Leidenschaft für den Sport motivierten Andy dazu, intensiver zu trainieren.

Er beschäftigte sich mit verschiedenen Formen der Kampfkunst, widmete sich seinem Training und stellt sich vor, wie er seinen Traum erfüllen könnte. Während seine Freunde sich nach der Schule trafen oder entspannten, trainierte Andy bis spätabends. Er widmete sich leidenschaftlich dem Kampfsport, war sich aber noch nicht sicher, wie sich seine Zukunft entwickeln würde.

Andy kam im Alter von 18 Jahren zum ersten Mal mit der Kampfsportart Mixed Martial Arts, kurz MMA, in Kontakt. MMA begann gerade erst, sich etwas zu etablieren und eine leidenschaftliche Anhängerschaft zu entwickeln.

„Es war genau das, was zu mir passte“, erinnert sich Andy. „Ich konnte alle Kampfstile, die ich gelernt hatte, miteinander kombinieren und sie gemeinsam anwenden. Das stellte mich auf die Probe und mein Bauchgefühl sagte mir, dass das meine Bestimmung war. Ich hatte als Kind schon immer von einem der besten Martial-Arts-Kämpfer geträumt und das war der perfekte Weg, selber einer zu werden.“

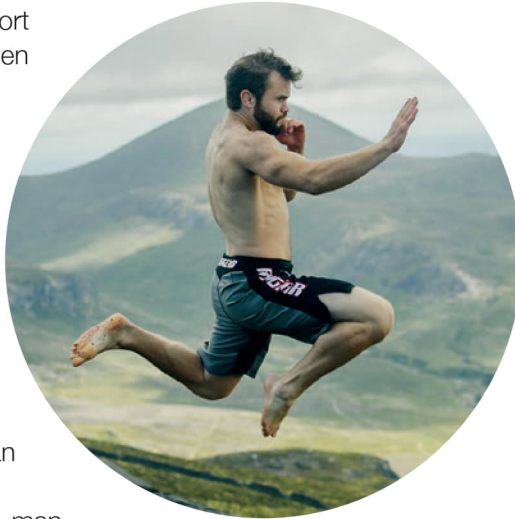
Er kämpfte sich aus dem Amateurbereich nach oben und es dauerte nicht lange, da kämpfte er auf professionellem Niveau. Hier geht es um mehr und das Risiko sich zu verletzen ist größer. Andy hat das Gefühl, dass er hierher gehört, und ist zuversichtlich, dass es mit seiner Karriere als Kämpfer noch weiter nach oben gehen wird.

WIE MAN ES NACH GANZ OBEN SCHAFFT

Stärke und technisches Können bringen einen im Kampfsport nur bis zu einem bestimmten Punkt. Laut Andy ist die wirkungsvollste Waffe in seinem Arsenal seine innere Einstellung.

„Sich ein System aufzubauen, wie man an sich selbst glaubt, hat oberste Priorität“, so Andy. „Danach kommt das körperliche Training. Dafür braucht man Disziplin. Es gibt Zeiten, in denen einem alles weh tut, man müde ist und nicht mehr weitermachen will, aber genau dann kommt es darauf an, sich selbst zum Weitermachen zu motivieren.“

Immer wieder bei kleinen Dingen beharrlich zu bleiben summiert sich im Laufe der Zeit und macht einen stärker, intelligenter und disziplinierter, glaubt Andy. Ob es sich nun um eine zusätzliche Runde auf der Matte, Dehnübungen nach dem Training, um die richtige Ernährung oder Achtsamkeitsübungen handelt, die Vorteile summieren sich.



„Es sind die kleinen Vorsprünge, die man sich erarbeitet, die einen das Rennen gewinnen lassen“, sagt Andy. „Mein Boxtrainer sagt, dass zwischen dem Rennpferd, das gewinnt, und dem auf dem letzten Platz nur Sekundenbruchteile liegen.“

Es ist nicht der stärkste Kämpfer mit der besten Technik, der es an die Spitze schafft, sondern der disziplinierteste, hartnäckigste Kämpfer mit der richtigen Einstellung und dem Glauben an sich selbst.

Da MMA immer beliebter wird, werden die Zuschauerzahlen größer, der Wettbewerb härter und das Potenzial größer denn je. Andy Young ist zur richtigen Zeit am richtigen Ort, ein Umstand, der ihm nicht entgangen ist.

„Eines Tages werde ich sterben“, sagt Andy. „Warum sollte ich mich beschweren? Jede vorübergehende Unannehmlichkeit, die ich durchlebe, dauert nicht ewig an. Sie geht vorbei und auf sie folgt ein tolles Gefühl und Erfolg. Ich lebe gerade meine Leidenschaft aus.“

Ein Kurzinterview mit Andy Young

WIE HAST DU VON FOREVER ERFAHREN?

Ein anderer Kämpfer hat mich auf Forever gebracht. Ich konnte sehen, wie er davon profitierte, und fragte ihn, wie ich mit dem Unternehmen in Kontakt treten könnte. Nachdem ich einige der Nahrungsergänzungspräparate für mich selbst ausprobiert hatte, konnte ich den Unterschied spüren. Ich bin immer vorsichtig, welche Nahrungsergänzungsmittel ich verwende, und stehe ihnen kritisch gegenüber. Sobald ich die Produkte von Forever ausprobierte, wusste ich, dass sie richtig gut waren und dass ich sehr davon profitieren würde. Ich verletzte mich nicht mehr so oft, meine Leistung steigerte sich und ich fühlte mich großartig, weil ich wusste, dass ich meinem Körper das Beste gab.

WELCHE ASPEKTE DES UNTERNEHMENS BEWUNDERST DU ALS SPORTLER?

Als Sportler spielt Qualität für mich eine sehr große Rolle. Das gilt für die Qualität des Trainings, bei der Regeneration und für die Menschen um mich herum. Forever steht für Qualität. Das Unternehmen verkörpert dies nicht nur in seinen Produkten, sondern auch durch seine Arbeitsethik. Die Menschen bei Forever wollen etwas erreichen und wachsen, und es liegt ihnen viel daran, anderen dabei zu helfen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

WELCHEN RAT WÜRDEST DU JEMANDEM DAZU GEBEN, WIE MAN SCHEINBAR UNERREICHBARE ZIELE ERREICHEN KANN?

Immer wieder haben Menschen etwas erreicht, von dem andere sagten, es sei unmöglich. Niemand dachte, dass es jemand jemals schaffen würde, eine Meile in vier Minuten zu laufen. Sobald Roger Bannister diese magische Grenze durchbrochen hatte, taten es ihm viele nach. Wenn etwas noch von niemandem erreicht wurde, dann hast du die Möglichkeit, der Erste zu sein, der es tut, und du kannst andere dazu inspirieren, dasselbe zu tun. Man kann jedes Ziel mit genügend Leidenschaft, Konzentration, Disziplin und Ausdauer erreichen.



Das Herz von Forever

MIT VIEL LIEBE
ANGEBAUTE
ALOE

UMSICHTIGER
UMGANG MIT
DER UMWELT

KEINE KÜNSTLICHEN
FARBSTOFFE ODER
AROMEN

HOCHWERTIGE
PRODUKTE

EINE
LEIDENSCHAFT
FÜR MENSCHEN

GEGRÜNDET AUF
FAMILIENWERTEN

ZUSAMMENARBEIT
MIT WOHLTÄTIGKEITS-
ORGANISATIONEN ZUR
ARMUTSBEKÄMPFUNG

INHALTSSTOFFE
= DAS BESTE AUS
WISSENSCHAFT
UND NATUR

FLEXIBLER
EINSATZ = ZEIT
FÜR DIE WIRKLICH
WICHTIGEN DINGE

INTEGRITÄT,
EINFÜHLUNGS-
VERMÖGEN UND
SPASS

ETHISCH UND
TIERFREUNDLICH

DER GRÖSSTE
ANBAUER,
PRODUZENT UND
VERTREIBER VON
ALOE VERA



Nimm deine
Karriere
selbst ^{in die} Hand

SETZE 2019 ZUM KARRIERESPRUNG AN

Hoffst du, dass du dich dieses Jahr aus dem täglichen Arbeitstrott verabschiedest und dich beruflich weiterentwickelst? Das wird wahrscheinlich nicht passieren, wenn du an deinem Schreibtisch sitzen bleibst.

51%

DER ARBEITNEHMER WOLLEN NICHT MEHR IN IHREM DERZEITIGEN JOB ARBEITEN, SO EINE KÜRZLICH DURCHFÜHRTE GALLUP-UMFRAGE

40%

ERWÄGEN, INNERHALB DES NÄCHSTEN JAHRES IHREN ARBEITGEBER ZU WECHSELN

50%

DER MILLENNIALS WÜRDEN IHREN ARBEITGEBER IN DEN NÄCHSTEN ZWEI JAHREN VERLASSEN, WENN SIE WÄHLEN KÖNNTEN

Die Zeiten, in denen man jahrzehntelang in einem Unternehmen blieb und sich im traditionellen Sinne hocharbeitete, sind längst vorbei. Mit anderen Worten, hör auf, darauf zu warten und zu hoffen, dass dir eine Beförderung oder Gehaltserhöhung einfach in den Schoß fällt. Aber was wäre, wenn alles, was man dir über Glück und Erfolg beigebracht hat, komplett auf den Kopf gestellt würde? Stell dir vor, du setzt dein Glück an die erste Stelle und erreichst nicht nur deine Ziele, sondern tust es auch mit viel weniger Aufwand.

Der Schlüssel zu deinem beruflichen Aufstieg liegt eher außerhalb deines Arbeitsplatzes. Eigne dir neue Fertigkeiten an, erkunde neue Möglichkeiten und Sorge intensiver für deine persönliche Erfüllung. Das ist der Schlüssel dazu, das zu bekommen, was du von deinem Berufsleben erwartest. Hier sind ein paar Möglichkeiten, wie du in jedem Job weiterkommen kannst, indem du dich schlauer, glücklicher und motivierter machst.

1. *Samme anderswo Erfahrungen*

Such dir eine Tätigkeit neben deiner Arbeit – verdiene dir ein kleines Zubrot und gewinne deine Motivation zurück.

Nebenjobs sind eine wunderbare Möglichkeit, eine neue Erfahrung zu machen, ohne den unmittelbaren Druck, davon leben zu müssen.

Es ist auch eine gute Gelegenheit, berufliche Fähigkeiten in Bereichen außerhalb deines normalen Arbeitsumfelds zu erwerben. Vielleicht möchtest du deine Fähigkeit zu Netzwerken verbessern oder bessere Präsentationen halten. Überleg dir, welche Art von Teilzeittätigkeit dir dabei helfen könnte, dies zu erreichen.

Auf dem Endverbrauchermarkt wächst das Direktmarketing, also von Verbraucher zu Verbraucher, rasant. Jeder wird im Internet und im Fernsehen ständig mit Werbebotschaften bombardiert, so dass eine Empfehlung eines Freundes als viel glaubwürdiger und vertrauenswürdiger angesehen wird. Die Produkte von Forever sind das perfekte Beispiel dafür, wie sich dieses Geschäftsmodell auswirken kann. Es könnte genau die Gelegenheit sein, nach der du suchst.

2. *Finde einen Mentor*

Es ist toll, einen Mentor im Büro zu haben, jemanden, der dich führt, dazu inspiriert und herausfordert, bei der Arbeit dein Bestes zu geben.

Es ist aber genauso wichtig, wenn nicht sogar noch wichtiger, sich von einem Außenstehenden beraten zu lassen.

Wir leben im Zeitalter der Unternehmer. Du musst nicht lange suchen, um jemanden zu finden, der sein eigenes Unternehmen gegründet hat.

Hast du dich schon einmal mit einem Forever Business Owner unterhalten? Das sind einige der großzügigsten Unternehmer, denen du je begegnen wirst. Sie werden dir nicht nur ihre Erfolgsgeschichte erzählen, sondern dich auch persönlich im Prozess des Aufbaus deines Unternehmens begleiten. Diese Art von Bindung findet man anderswo tatsächlich nur selten.

3. *Es geht dir gut, wenn es auch anderen gut geht*

Einfach Gutes für andere zu tun kann eine große Quelle der Erfüllung und des Glücks sein....

Wenn du dir vorstellen kannst, für eine gemeinnützige Einrichtung zu arbeiten, dann übernimm in deiner Freizeit eine ehrenamtliche Tätigkeit. Damit kannst du nicht nur das Leben anderer verbessern.

Du wirst dabei auch Menschen treffen, die dir Ratschläge geben können, wie du den beruflichen Einstieg schaffen kannst. Als regelmäßiger ehrenamtlicher Mitarbeiter einer Wohltätigkeitsorganisation oder eines gemeinnützigen Vereins hast du eine viel bessere Chance, in die engere Wahl zu kommen, wenn eine bezahlte Stelle frei wird.

Aber du kannst dich nicht nur in gemeinnützigen Einrichtungen engagieren. Umweltverantwortung, Hautpflegeprodukte, die nicht an Tieren getestet werden, Produkte, die das Leben von Menschen verbessern, indem du dazu beiträgst, dass sie besser aussehen und sich besser fühlen; diese Konzepte sind den Menschen wichtig. Das alles macht den Kern der Produkte von Forever aus.





4. *Kümmere dich um deine persönliche Erfüllung*

Die Arbeit in der Arbeit zu lassen kann einem fast unmöglich erscheinen, aber es ist unbedingt notwendig.

Wenn sich beruflicher Stress auf dein Privatleben auswirkt, dann leidest nicht nur du darunter, sondern auch alle Menschen in deinem Umfeld. Studien zeigen, dass Menschen, die Stress von der Arbeit mit nach Hause nehmen, weniger produktiv, gereizter, pessimistischer und sogar depressiver sind.

Nimm dir etwas Zeit, nach der Arbeit abzuschalten. Plane jeden Tag etwas Zeit ein, die nur dir gehört. Etwas so Einfaches wie ein Spaziergang in der Natur oder ein Abend mit Freunden kann für den dringend benötigten Ausgleich in deinem Leben sorgen.

Wenn der Stress durch deine Arbeit tatsächlich Auswirkungen auf deine körperliche Gesundheit und deine Beziehungen hat und dir Schlafprobleme bereitet, ist es wahrscheinlich an der Zeit, sich nach neuen Möglichkeiten umzusehen.



5. *Gib dich nicht mit weniger zufrieden*

Hast du manchmal das Gefühl, dass dein Arbeitgeber mehr von eurem Arbeitsverhältnis profitiert als du?

Du bist nicht allein. Laut Forbes kündigen viele Menschen, weil sie sich nicht anerkannt, überarbeitet oder unterschätzt fühlen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sie das Gefühl haben, sie würden nicht das zurückbekommen, was sie investiert haben. Kommt dir das bekannt vor?

Ein weiteres Problem ist, dass Menschen mit Führungsqualitäten möglicherweise keine Gelegenheit haben, diese Fähigkeiten in einem Büroumfeld anzuwenden.

Du verdienst es, dass dein Fleiß und deine Entschlossenheit sowohl durch eine Gehaltserhöhung als auch durch eine Beförderung belohnt werden. Gib dich nicht mit weniger zufrieden.

6. *Lass dich von deinem Mut leiten*

Mut. Der ist nötig, um seine eigene Lebenssituation unter die Lupe zu nehmen und sich zu entscheiden, wirklich etwas zu ändern.

Und genau das tat der Gründer und CEO von Forever Living Products, Rex Maughan, vor vier Jahrzehnten, als er eine erfolgreiche Karriere in der Immobilienbranche aufgab und sein Leben der Herstellung von Produkten widmete, die Menschen helfen, besser auszusehen, sich besser zu fühlen und ihr finanzielles Potenzial zu erreichen.

Auch er weiß nur zu gut, dass man das, was man investiert und mehr herausholen kann, während man gleichzeitig anderen hilft, gemeinsam mit einem selbst im Leben weiterzukommen. Ist 2019 das Jahr, in dem du den Mut dazu aufbringen wirst?

Interessante Fakten

DIE WICHTIGSTEN FÜNF GRÜNDE FÜR EINE KÜNDIGUNG SIND*:

- zu geringe oder ungerechte Bezahlung
- mangelnde Ehrlichkeit, Integrität oder Moral
- kein Vertrauen in Führungskräfte
- keine Work-Life-Balance
- fehlende Anerkennung/Unterstützung

*Laut einer Umfrage durch Monster.com

Forever und du



Die Mitarbeiter von Forever schauen sich gerne in den sozialen Medien um, um zu sehen, ob du uns in Beiträgen markiert hast, und wir beantworten auch sehr gerne deine Fragen. Mit der bevorstehenden Fitness-Saison wollten wir dich über einige Produkte informieren, die dir helfen werden, das nächste Mal im Training voller Energie loszulegen und erfolgreich durchzuhalten...



Ich bin auf der Suche nach einem Snack, den man nicht lange zubereiten muss, so dass ich ihn schnell nach der Arbeit und vor dem Fitnessstudio essen kann. Was würdet ihr empfehlen?



Ich bin ein sehr aktiver Mensch im täglichen Leben und treibe auch gerne Sport. Wie kann ich meinen aktiven Lebensstil unterstützen?



Wenn du gleich trainieren gehst und wenig Zeit hast, dann brauchst du einen nahrhaften Energieriegel, denn du einfach in deine Sporttasche packen und unterwegs essen kannst. **Forever Fast Break™** enthält 21 Vitamine - ja 21 - darunter die Vitamine A, C und E sowie acht B-Vitamine und zehn essentielle Mineralstoffe. Dieser leckere Erdnussbutter-Energieriegel mit Schokoladenüberzug enthält außerdem 11 g Eiweiß, das zum Aufbau und Erhalt der Muskelmasse beiträgt - kein Wunder, dass er der perfekte Begleiter beim Training ist!



Allen Menschen, die optimal in Bewegung bleiben wollen empfehlen wir **Forever Freedom®**, unser **Aloe-Vera-Gel** mit frischem Orangengeschmack. Dieses enthält Chondroitin und Glucosamin und unterstützt damit die Aufrechterhaltung des Bewegungsapparats. Nimm dazu **Forever Move®**, ein innovatives Nahrungsergänzungsmittel, das zwei patentierte Inhaltsstoffe (natürliche Eierschalenmembran NEM® und BioCurc®, Curcumin aus der Kurkumapflanze) enthält und damit allen aktiven Menschen mehr Freiheit im Alltag bietet. Für einen wohltuenden Effekt verwende gerne **Aloe MSM Gel**, ein geschmeidiges, schnell einziehendes hochwertiges Gel für Haut, Bindegewebe und Gelenke.



Ein Blick in die sozialen Medien ...



Vorgestellte Produkte: **Forever Fast Break™** | Art.-Nr. 520, **Forever Move™** | Art.-Nr. 551, **Forever Freedom®** | Art.-Nr. 196, **Aloe MSM Gel** | Art.-Nr. 205

Reines Aloe-Vera-Gel aus dem Blattmark

**MIT GRÖSSTER
SORGFALT AUF UNSEREN
EIGENEN PLANTAGEN
ANGEBAUT.**

**VON HAND GEERNTET UND FILETIERT.
NUR FOREVER ERGREIFT SOLCHE
AUSSERGEWÖHNLICHEN MASSNAHMEN, UM
SICHERZUSTELLEN, DASS NUR DIE REINSTE,
HOCHWERTIGSTE ALOE VERA DEINEN KÖRPER VON
INNEN VERSORGT UND VON AUSSEN PFLEGT.**



FOREVER®

Auf der Überholspur zu deiner Bestform



**DIE F.I.T.™-PROGRAMME VON FOREVER
ENTHALTEN ALLES, WAS DU BRAUCHST,
UM GUT AUSZUSEHEN UND DICH ABSOLUT
WOHL ZU FÜHLEN.**

Starte neu durch mit **Clean9** und setze deinen Weg mit **F15™**
und **Vital5®** fort.

Clean9 | Art.-Nr. 475/476

F15™ | Art.-Nr. 979/982

Vital5® | Art.-Nr. 456-459



FOREVER®