

Triple X

Ekstatisch Alpha Frauen

#1. Be excellent

Perfektionismus macht dich kaputt und ist ein Standard, den DU nicht erreichen kannst.

Be excellent. Sei gut genug, du gibst dein Bestes und das erlaubt dir tiefe Genugtuung, Zufriedenheit und Erfüllung zu empfinden.

#3. Work easy

Andauernd beschäftigt und angetrieben sein, noch früher aufstehen und noch mehr optimieren, hält dich in einem ständige Adrenalinschub gefangen

Work easy. Erschaffe dir einen Arbeitsplan, wo Zeiten für Spiel, Sex und Nichts tun auch Platz haben.

#5. Be open

Stark sein und es auf deine Art haben zu wollen, hält dich davon ab dich hinzugeben, von anderen etwas lernen zu können und belehrbar zu sein.

Be teachable. Flexibel und offen für Ideen anderer zu sein und die Fähigkeit Vereinbarungen mit anderen zu machen und einzuhalten, machen dich zum Teamplayer.

#2. Enough

Wenn du etwas erreichst, willst gleich das nächste und das nächste. Der Mangel an Zufriedenheit ist ein ungesunder Antreiber.

Enough. Das Gefühl, dass etwas genug ist, basiert auf Dankbarkeit für das was ist und schenkt dir auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene Balance in deinem Leben.

#4. Please yourself first

Nach den Standards anderer zu leben entspringt aus dem Missverständnis, dass du jemand bestimmtes sein musst, damit du geliebt, akzeptiert wirst oder dazugehörig sein kannst.

Please yourself first, bedeutet, dass dein Gefühl für Befriedigung in dir entsteht. Selbstliebe ist ein innerer Kompass, eine Voraussetzung für die Fähigkeit andere tief und authentisch zu lieben.