



## Das Manifest des Heavy Metal Coach®

### **Nur Tote bleiben liegen:**

Der Preis des Lebens ist der Tod – der muss erst mal verdient werden – weglaufen kann jeder!

### **Du bist verantwortlich:**

Niemand außer dir selbst ist verantwortlich für dein Leben. Anderen die Verantwortung für das eigene Versagen zuzuschieben, bringt dich nicht weiter!

### **Schaff Überblick im Chaos:**

Mach dir klar, wer du bist, was du willst und zieh dies konsequent durch!

### **Bleib dir selbst treu:**

Steh zur dir – zu deinen Worten und deinen Taten – wenn du damit anfängst, andere zu beschleißen, betrügst du nur dich selbst und verlierst dich in einem fortwährenden Taufelskreis der Lebenslügen.

### **Bleib Frei:**

Löse dich von allen hinderlichen persönlichen und finanziellen Abhängigkeiten. Miste aus, befreie dich von dem ganzen Ballst, den du täglich mit dir rumschleppst!

### **Wenn du unzufrieden bist, dann ändere was:**

Bringt dich die Rolle des ewig jammernden Opferkinds weiter und gehst du gern, den Mitleidswalzer tanzend, mit deinem sinkenden Schiff unter?

### **Mitleid gibt's umsonst – Neid musst du dir verdienen:**

Neid ist eine Form der Anerkennung derer, die nichts auf die Reihe bekommen. Erfreue dich daran, du hast es dir verdient! Vom Mitleid anderer kannst du dir nichts kaufen!

### **Seid egoistisch:**

Wer steht an erster Stelle deines Lebens? Bedenke: Geht es dir gut, geht's auch deinem Umfeld gut!

### **Back to the roots:**

Setz dich mit dir selbst auseinander und stelle dich deinen Dämonen. Ehrliche Eigenbetrachtung macht nicht immer Spaß. Der Preis kann hoch sein – der Gewinn ist phantastisch!

### **Learn to live – and Live to learn:**

Mit 30 gestorben und bis 70 auf die Beerdigung warten? Stillstand ist Tod!

### **Bedenke das Unerklärbare:**

Liebe – Glaube – Hoffnung – sei demütig, du Wurm!

### **Glück ist was für Arschlöcher:**

Glück braucht immer nur derjenige, der nichts auf der Pfanne hat! Für dein Glück musst du etwas tun!

### **You create yourself:**

Im Leben geht es darum, sich selbst zu inszenieren – willst du selbstbestimmt oder fremdbestimmt leben?

### **Achte auf deine Gedanken:**

Aus Gedanken werden Worte, aus Worten werden Taten! Du hast die absolute Macht!

### **Gesunder Geist in gesundem Körper:**

Ohne körperliche Gesundheit und mentale Fitness ist alles nichts!

### **Nothing is forever – Nothing is for free:**

Absolut gar nichts ist für immer da – genieße den Augenblick – abgerechnet wird am Schluss!

### **Rock your life:**

Mit wem musst du es ein Leben lang aushalten? Wer hindert dich daran, glücklich zu sein?

