

CHRIS SUREL M.D.

HIGH-ENERGY MASTERCLASS

Brain Tattoos Collection

Hinweis: Die Inhalte und Produkte von Chris Surel stellen keinen medizinischen Rat dar.





BRAIN TATTOO

Pulsieren ist der einzige Weg zu
dauerhaft hohem Energielevel.



BRAIN TATTOO

*Der Unterschied zwischen
Ausbrennen und Strahlen
ist **Recovery.***



BRAIN TATTOO

*Schlaf' immer in
vollständigen Zyklen.*



BRAIN TATTOO

*Wenn wir unserem Körper die **richtigen Signale** geben, dann macht er auch die **richtigen Dinge**.*



BRAIN TATTOO

*Nur weil wir schnell einschlafen und auch durchschlafen heißt **NICHT**, dass wir kein Problem im Schlaf haben.*



BRAIN TATTOO

**Heiße Dusche am Abend
begünstigt Tiefschlaf-
Verdichtung.**



BRAIN TATTOO

*Jedes System ist nur so stark
wie das schwächste Glied.*



BRAIN TATTOO

„Wenn unsere Bremsen nicht funktionieren, können wir nicht volles Tempo fahren.“



BRAIN TATTOO

*Wenn du **SCHNELL** abschalten
möchtest, nutze deinen Körper,
nicht deinen Geist.*



BRAIN TATTOO

*Abschalten heißt **NICHT** nur “nicht arbeiten”, sondern das autonome Erregungslevel zu reduzieren.*



BRAIN TATTOO

*Motivation ist **vergänglich** –
Gewohnheiten sind von Dauer.*

Sehen wir uns im *High Energy Bootcamp?*



Zur Anmeldung: www.chrissurel.com/high-energy

