

**SEI
WIE
DU
BIST**

AL PAKA



... ES KOMMT SOWIESO RAUS

riva

**WIE DU IN 30 TAGEN LERNST,
AUF DIE MEINUNG ANDERER
ZU REAGIEREN**

© 2020 des Titels »Sei wie du bist« von Al Paka (978-3-7423-1077-4) by riva-verlag
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

DIESE CHALLENGE IST NICHT LAME – SIE IST LAMA!

Coach Al Paka hilft dir die nächsten 30 Tage dabei, deinen Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu lenken.

Was das sein soll? Spaß natürlich! Hier lernst du, endlich wieder du selbst zu sein, ganz ohne Achtsamkeit, penibel kontrollierte Kalorienzufuhr und Höchstleistung im Sport.

Und wenn du die 30 Tage hinter dir hast und merkst, dass so ein Leben ohne Kontrollzwang eigentlich viel besser ist – dann beginn doch einfach noch mal von vorn.

TAG 1

DEIN NEUES MANTRA:

**»ICH BIN DER
GEILSTE HIER.«**

WIE DU DABEI AUSSIEHST,
IST NEBENSÄCHLICH.
GUCK MICH AN –
ICH BIN DEFINITIV **DER GEILSTE** HIER!



© 2020 des Titels »Sei wie du bist« von Al Paka (978-3-7423-1077-4) by riva-verlag
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

TAG 2

THEMENTAG »ERNÄHRUNG«

ISS ETWAS UNGESUNDES.

LOS.

JETZT SOFORT!

OB SCHOKOLADE, BURGER ODER

– **OMG** – WEISSBROT (!) IST EGAL.

**»EIN BISSCHEN DICK
IST NICHT SO SLIM.«**



TAG 3

THEMENTAG »PROKRASTINATIONS- VERMEIDUNG«

SCHREIBE HIER AUF, WAS DU DIR
FÜR DIESE WOCHEN GANZ FEST
VORGENOMMEN HAST:

.....

.....

.....

.....

PRIMA. LASS ES SEIN.

**»ICH BIN HÖCHST MOTIVIERT,
NICHTS ZU TUN.«**

TAG 4

**VERVOLLSTÄNDIGE
DIESEN SATZ:**

ICH BIN SUPER
SO WIE ICH BIN, WEIL ...

.....

.....

.....

.....

TAG 5

MACHST DU AUCH DINGE IN DEINEM
ALLTAG, DIE »RICHTIG« SIND,
ABER DICH WAHNSINNIC NERVEN?

DIE LÖFFEL »RICHTIG HERUM«
IN DIE SPÜLMASCHINE STELLEN,
HANDTÜCHER BÜGELN,
VIEL TRINGELD GEBEN,
OBWOHL DER SERVICE MIES WAR,
ODER DEN USB-STICK SICHER
ENTFERNEN?

ÜBERLEGE DIR HIER DREI DINGE UND
LASSE SIE EINE WOCHE LANG WEG:

1.

2.

3.

WENN ES DIR DAMIT BESSER GEHT, BEHALTE DIE
ÄNDERUNG BEI, ANSONSTEN DARFST DU NACH
DER WOCHE AUCH WIEDER IN DEIN ÜBLICHES
ZWANGSVERHALTEN ZURÜCKKEHREN.

TAG 6

THEMENTAG »AUFRÄUMEN«

LEGE HEUTE DREI GEGENSTÄNDE IN
DEINER WOHNUNG DAHIN, WO DU
SIE WIRKLICH BRAUCHEN KANNST,
STATT DAHIN, »WO SIE HINGEHÖREN«.

**»WER VERSUCHT,
ALLES RICHTIG ZU MACHEN,
VERPASST VIELLEICHT
DEN SCHÖNSTEN FEHLER
SEINES LEBENS.«**

TAG 7

ICH SEHE ÜBRIGENS NICHT NUR
BLENDEND AUS, ICH BIN AUCH
VON NATUR AUS SUPERSCHLAU.

FRÜHER DACHTE ICH, ICH MÜSSTE
MICH PERMANENT MIT SPRACHKURSEN,
FORTBILDUNGEN UND KLASSISCHEN
BÜCHERN GEISTIG WEITERENTWICKELN.
HEUTE IST MIR KLAR, DASS ICH NICHT DAS
GESAMTE WISSEN DIESER WELT IN MIR
AUFSaugen KANN. WOZU ALSO BEMÜHEN?

MACH ES WIE ICH UND
SIEH DIR EINEN TRASH-FILM
AN, KAUF EINEN COMIC
ODER ZOCK EINE RUNDE –
NUR SO ZUM SPAß!

TAG 8

**SEI
SUPERGEIL.**

FERTIG.



© 2020 des Titels »Sei wie du bist« von Al Paka (978-3-7423-1077-4) by riva-verlag
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de