

## Powerletter Nr. 12

### Inhalt

- 1) Es tut mir leid  
Ich wollte Ihnen nicht auf die Füße treten. Können Sie mir verzeihen?
- 2) Kriegsgefahr!?  
Vor kurzem in der Tagesschau: Die Wasservorräte neigen sich dem Ende zu.  
Krieg um das kostbare Nass könnte die Folge sein. Was bedeutet das für Sie?
- 3) Fremdgegangen?  
Das Aus für die Beziehung? Erfahrungsberichte.
- 4) Arbeiten Sie auch noch an einer Dampfmaschine oder haben Sie schon einen  
Personal Computer?  
Die Seite mit Tipps und Tricks, um ihrer "Dampfmaschine" Feuer unter den  
Hintern zu machen
- 5) Alle Jahre wieder: treiben die Pollen ihr grausames Spiel  
Tipps und Tricks rund um den Umgang für Allergiker
- 6) Warum Sie unbedingt aufhören sollten, Ihre Zeit zu planen  
Zeitplansysteme sind in. Und sorgen oft für mehr Stress, als vorher

\*\*\*\*\*

\*\*

- 1) Es tut mir leid  
Ich wollte Ihnen nicht auf die Füße treten. Können Sie mir verzeihen?

\*\*\*\*\*

\*\*

Den heutigen Powerletter möchte ich mit einer Entschuldigung beginnen.  
An den Stellen, an denen Sie sich für selbigen eintragen können, schreibe ich,  
dass Sie diesen Powerletter ca. einmal im Monat erhalten.

Im letzten Monat erhielten Sie zwei Zwischeninformationen von mir, um Ihnen  
eine phantastische Aktion vorzustellen. Es ging darum, kostenlos an über 100  
ebooks zu kommen.

Also ich finde, das ist ein Argument, auch mal eine Zwischeninfo raus zu  
schicken. Finden Sie nicht auch? Danke!  
Eine Leserin meldete sich ab, weil ich meine Aussage mit dem einmal monatlich  
nicht eingehalten hatte.

Naja und dann bekam ich neulich noch einen Kommentar einer Leserin, die meinte,  
dass in meinem Powerletter viel zu viel Werbung sei.  
Als ich sie fragend anschaute, verwies sie auf den letzten Brief. Dort empfahl  
ich für fußgeplagte Menschen sogenannte MBT-Schuhe. Die sind super weich,  
haben optimale Dämpfungseigenschaften und trainieren nebenbei auch noch  
die Rückenmuskulatur.

(der Link dazu: <http://www.swissmasai.de/Default.aspx?lang=de-DE>)

Die Dame war völlig erstaunt darüber, als ich ihr erklärte, dass ich keinen  
Vertrag mit MBT habe, keinerlei Provision verdiene oder sonst in irgendeiner

Form profitiere.

Nein, ich habe diese - und viele andere Empfehlungen - lediglich ausgesprochen, weil ich persönliche Erfahrungen damit gemacht habe und weiß, wem dieses Produkt wirklich helfen kann.

Übrigens, damit Sie meine "Unparteilichkeit" prüfen können. Derzeit ist wohl ein anderer Schuh dabei, den Markt zu erobern. Er heißt Biodyn und hat ähnliche Eigenschaften wie die MBT-Schuhe.

Die website hierzu:

<http://www.biodyn.com/>

Das gleiche gilt auch für Produkte anderer Art.  
In 15 Jahren Beratungspraxis ist mir eindeutig aufgefallen, dass sich noch nie etwas geändert hat, wenn man nur etwas darüber liest.

Veränderung, egal ob körperlich oder seelisch, bedeutet immer, dass man sich auf den Weg machen muss. Die gelesenen Dinge anwenden. Etwas neues ausprobieren, ein Seminar besuchen. Nur dann werden Sie Erfolge erzielen.

In diesem Sinne: probieren Sie aus!

Und seien Sie mir bitte nicht böse, wenn es auch mal wieder eine wichtige Zwischeninfo gibt. Ich halte mich sehr bedeckt damit, da ich mir durchaus darüber im klaren bin, dass die meisten email Postfächer mittlerweile überlaufen.

\*\*\*\*\*  
\*\*

## 2) Kriegsgefahr!?

Vor kurzem in der Tagesschau. Die Wasservorräte neigen sich dem Ende zu. Krieg um das kostbare Nass könnte die Folge sein. Was bedeutet das für Sie?

\*\*\*\*\*  
\*\*

Gehört haben wir das nicht zum erstenmal. Doch ich frage mich schon, wie sehr es bisher in den Köpfen angekommen ist.

Vor etwa drei Wochen gab es einen Bericht in der Tagesschau. Da wurde erzählt, dass es immer weniger sauberes Wasser gibt.  
Die Erde ist in der Lage 2 Milliarden Menschen von sich aus zu ernähren.  
Mittlerweile leben über 7 Milliarden Menschen auf dem Erdball.

Es wird sogar davon gesprochen, dass dies einmal zu kriegerischen Auseinandersetzungen führen.

Das Thema geht jeden an. Und was Sie daraus lernen können, finden Sie hier:

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/wasserknappheit.html>

\*\*\*\*\*  
\*\*

### 3) Fremdgegangen?

Das Aus für die Beziehung? Erfahrungsberichte

\*\*\*\*\*  
\*\*

Sind Sie oder Ihr(e) Partner(in) fremd gegangen? Oder tragen Sie sich gar mit dem Gedanken daran?

Zu den Konsequenzen gehört: Wenn Ihr Partner das heraus bekommt - und davon sollten Sie ausgehen - so kann das das Ende der Beziehung bedeuten.

Haben Sie allerdings rechtzeitig den Weg in die Eheberatung gefunden, kann genau das - möglicherweise - der Sprung auf eine völlig neue Ebene für Sie bedeuten. Ausführlicher behandle ich dieses Thema hier:

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/fremdgehen-untreue.html>

\*\*\*\*\*  
\*\*

### 4) Arbeiten Sie auch noch an einer Dampfmaschine oder haben Sie schon einen Personal Computer?

Die Seite mit Tipps und Tricks, um ihrer "Dampfmaschine" Feuer unter den Hintern zu machen

\*\*\*\*\*  
\*\*

Sie kennen bestimmt diese modernen Dinger. Man nennt sie auch PC oder Personal Computer. Eigentlich sollen sie uns eine Menge Zeit ersparen. Mehrmals im Jahr kommen immer phantastischere Maschinen auf den Markt. Mit noch mehr Speicherkapazität und noch schnelleren Prozessoren. Leider zieht die notwendige Software so schnell hinterher, dass der Geschwindigkeitsvorteil oft sehr schnell wieder den Bach runter geht.

Eine Seite, wo Sie viele Tipps und Tricks rund um den Computer finden ist:

<http://www.schieb.de>

\*\*\*\*\*  
\*\*

### 5) Alle Jahre wieder: treiben die Pollen ihr grausames Spiel

Tipps und Tricks rund um den Umgang für Allergiker

\*\*\*\*\*  
\*\*

- Gehen Sie raus, wenn es regnet oder gerade geregnet hat. Bei warmen Temperaturen sollten Sie allerdings nach einem Guss eine halbe Stunde abwarten, damit die aufgewirbelten Pollen aus der Luft zum Boden herabrieseln können.

- Belasten Sie sich draußen nicht mehr als nötig. Denn sonst nehmen Sie besonders viele Pollen auf. Gehen Sie spazieren statt zu joggen.
- Lüften Sie während der Saison "ihrer" Pollen (das erfahren Sie in der Zeitung oder im Radio) Ihre Wohnung nur kurz, am besten nachts. Gegen Morgen sollten Ihre Fenster wieder zu sein.
- Wischen Sie Ihr Schlafzimmer möglichst häufig nass.
- Besorgen Sie sich einen Raumlufffilter für Ihre Innenräume. Lassen Sie sich ins Auto einen Pollenfilter einbauen.

Ein solches Gerät finden Sie zum Beispiel hier.

<http://www.nikkenwellbeing.de/PWP/Products/Products.aspx?ID=312&MediaType=Image&RootGroup=177>

(So etwas ist nicht ganz billig. Aber wenn Sie unter Pollen oder Hausstauballergie leiden, werden Sie es nie wieder missen wollen)

- Waschen Sie sich oft die Hände, auf jeden Fall, wenn Sie von draußen rein kommen.
- Wechseln Sie jedes Mal die Kleidung, wenn Sie von draußen kommen.
- Ziehen Sie sich nicht im Schlafzimmer aus und hängen Sie die getragene Kleidung hier auch nicht zum Lüften auf.  
Waschen Sie sich abends die Haare, um die Pollen herauszuspülen.
- Wenn Sie eine Urlaubsreise planen, denken Sie daran, dass die Zeiten des Pollenfluges am Urlaubsort anders als an Ihrem Heimatort sein können.

Diese Tipps wurden dem Newsletter: "Fit in 8 Minuten" entnommen  
Fit in 8 Minuten <gnl-fm@gnl.fid-newsletter.de>

\*\*\*\*\*  
\*\*

6) Warum Sie unbedingt aufhören sollten, Ihre Zeit zu planen  
Zeitplansysteme sind in. Und sorgen oft für mehr Stress, als vorher

\*\*\*\*\*  
\*\*

Wenn Sie viel zu tun haben, und wer hat das heute nicht, werden Sie sicher schon versucht haben, ihre Zeit besser zu managen.

Sie schaffen jetzt vielleicht mehr, als vorher. Doch der Stress wird immer größer.

Während Zeitplansysteme bisher Hochkonjunktur hatten, kommt nun immer mehr der Begriff der Entschleunigung in Mode.

Was heißt "Entschleunigung"?

Tun Sie die Dinge langsam. Das setzt voraus, dass Sie sortieren zwischen "wichtig" und "dringend".

Meist ist jeder Tag vollgestopft mit Dingen, die dringend noch zu erledigen sind. Das Ergebnis ist, dass wir am Ende erschöpft sind und nicht wirklich befriedigt.

Lernen Sie, die wichtigen Dinge an die erste Stelle zu stellen.

Eine gute Hilfe beim Umdenken kann der Film "Momo" sein. Momo ist nicht nur

ein modernes Märchen.

Es enthält auch eine tiefgründige Wahrheit über die Qualität der Zeit.

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/buchempfehlungen.html#c850>

So, das wars für heute. Ich hoffe, Sie konnten das ein oder andere für sich verwenden.

Möchten Sie diesen Powerletter weiter empfehlen?

Dann versenden Sie den folgenden Link:

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/newsletter.html>

Herzlich Ihr  
Andreas Frenzel