



ONLINE KURS - WORKBOOK

7DX

“THE 7-DAY-EXPERIMENT”

*Dein angewandter 7-Tage-Exkurs
in die praktische Philosophie*

HERZLICH WILLKOMMEN ...

*... zu deinem ganz persönlichen 7-Tage-Experiment!
Das Wort „Experiment“ stammt vom lateinischen
„experire“ was so viel wie „ausprobieren“ heisst. Und
genau darum geht es in diesem 7-Tage-Experiment!*

*Um etwas Neues auszuprobieren, musst du
zwangsläufig auch etwas „anders“ machen! Diese
nächsten 7 Tage werden nicht nur anders und
impulsreich sein, sondern werden dir auch sehr viel
Spass bereiten.*

*Denke daran, ein Experiment kann nur glücken, wenn
du dich auch wirklich darauf einlässt. Ein „halbes“
Experiment wird selten einen „ganzen“ Erfolg ergeben.*

*Starte dieses Experiment mit dem ersten Video, sobald
du bereit bist während der nächsten Woche etwas
Neues auszuprobieren und dafür einige wertvolle
Minuten deines Tages zu investieren.*

*Nutze dieses Booklet um dir alles wichtige zu notieren,
und als Begleiter für die nächste Zeit. Viel Erfolg und
vor allem viel Spass beim Experimentieren!*



www.athleticsocrates.com/7DX



Diego De Nicola ist Coach, Unternehmer, Philosoph und Redner. Er spricht sieben Sprachen, hat Philosophie und Wirtschaft studiert, ist Ausdauerathlet, Marathonläufer und Ironman. Seit Jahren erforscht Diego die menschliche Psyche, Spitzenleistungen in Business und Sport, sowie den Human Mind (mit zahlreichen Selbstexperimenten) ...

Mehr zu Diego:

athleticsocrates.com/diego

Thema:

I.

II.

III.

Erkenntnisse:

.....

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar;
es die Dankbaren, die glücklich sind.“*

– Francis Bacon

Thema:

I.

II.

III.

IV.

V.

Erkenntnisse:

.....

*„Ich habe viele Probleme in meinem Leben,
aber meine Lippen wissen das nicht - sie lächeln einfach!“*

– Charlie Chaplin

Thema:

Person I:

Eigenschaft:

Person II:

Eigenschaft:

Erkenntnisse:

.....

*„Wer bei der Anerkennung knausert,
spart am falschen Ort.“*

– Dale Carnegie

Thema:

Was:

Erkenntnisse:

*„Für einen Menschen ist es unmöglich, das zu erlernen,
was er bereits zu wissen meint.“*

– Epiktet

Thema:

Person:

Aktion:

.....

Erkenntnisse:

.....

*“Je mehr du für andere tust, umso mehr bekommst du.
Je mehr du anderen gibst, desto mehr hast du.”*

– Laotse

Thema:

Zeitraumen: Uhr - Uhr

Aktion:

Wichtigste Erkenntnis:

Erkenntnisse:

*„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern viel Zeit, die wir nicht nutzen.“*

– Seneca

Thema:

Was:

Wann:



YES! Ich habe das 7DX erfolgreich abgeschlossen!

Datum:

Name:

Unterschrift:

Erkenntnisse:

.....

HERZLICHE GRATULATION!

*Du hast das 7-Tage-Experiment erfolgreich gemeistert!
Ich hoffe, es hat dir Spass gemacht und du konntest
viele interessante Dinge über dich erfahren.*

*Denke daran, Erfüllung ist nicht ein Ziel, sondern ein
Zustand. Unsere Gedanken steuern diesen Zustand;
unser Fokus entscheidet wie wir uns fühlen, wie wir
handeln, und demzufolge was für Gewohnheiten un-
seren Charakter prägen.*

*Aus diesem Grund lohnt es sich umso mehr, immer an
uns selbst zu arbeiten und stetig zu experimentieren!*

*Was nimmst DU aus diesem Experiment mit? Was ist
dein nächster Schritt? Was machst du ab heute anders?*

„Wir sind das was wir wiederholt tun.

Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“

– Aristoteles

ad finem et ultra



DIEGO DE NICOLA
AthleticSocrates GmbH
Coaching, Training & Consulting

hello@athleticsocrates.com

www.athleticsocrates.com

T +41 44 380 40 80



facebook.com/athleticsocrates



instagram.com/athleticsocrates