

Handeln

Etwas zu ändern erfordert Handeln. Bist du wirklich willens, dein Leben zu verbessern oder wirst du einfach nur von einigen Möglichkeiten angezogen?

Schau in den Spiegel ... um Dinge zu ändern ... musst du dich ändern!!!

Bist du wirklich bereit, dich zu ändern?

Wenn ja, schreibe auf, was du an dir bereit bist zu ändern. Welchen Preis bist du bereit zu zahlen? Wie viel bist du bereit dafür aufzugeben bzw. hinter dir zu lassen?

Dein Haus, deine Freunde, deine Zeit, evtl. deine Beziehung?

Was und wie viel bist du wirklich bereit zu opfern, wenn du feststellst du musst, um weiterzukommen?

Es geht hier um dich, ganz allein um dein Leben! Du hast nur das Eine. Was, wenn du feststellst, du bist mit dem falschen Partner zusammen und das schon sehr lange?

Wie sehr willst du die Veränderung und deine Selbstverwirklichung wirklich?

Du wirst deine Komfortzone verlassen müssen, um Veränderungen herbeizuführen, doch danach wird die Sonne wieder scheinen und du wirst mehr und näher bei dir sein, als jemals zuvor.

Schreibe eine Liste, was du wirklich willst! Was willst du SEIN, TUN und HABEN?

Schreibe hinter jedes Stichwort, was du dafür bereit bist zu tun, zu opfern.

Sei absolut ehrlich zu dir selbst. Diese Übung ist einzig und allein für dich. Du kannst dich belügen, aber du wirst nicht weit kommen. Sei brutal ehrlich und skaliere hinter jedes Stichwort und was du bereit bist, dafür zu tun von 1-10 (10 = volle Bereitschaft), spontan aus dem Bauch (intuitiv).

Was will ich

SEIN/TUN/HABEN?

Was bin ich bereit dafür zu tun?

Skala (1-10)

• _____	_____	_____
• _____	_____	_____
• _____	_____	_____
• _____	_____	_____
• _____	_____	_____
• _____	_____	_____
• _____	_____	_____
• _____	_____	_____
• _____	_____	_____

Führe die Liste fort, bis du all deine Wünsche und Sehnsüchte definiert hast.

Falls du unter „was bin ich bereit dafür zu tun“ hier und da „ALLES“ geschrieben hast, frag' dich, was das bedeuten kann. Was ist das Heftigste, wozu es kommen könnte diesbezüglich? Überdenke deine Skalierung, ob du wirklich „so bereit“ bist, „alles“ dafür zu tun!

Es wird hart, es wird ungemütlich, du wirst dich hier und da allein fühlen, du wirst auch einmal verwirrt sein, ob das wirklich alles so richtig ist usw. aber es wird danach auch wieder schön. Es ist, wie sich mit Flugangst ins Flugzeug zu setzen in dem Wissen, danach am Strand zu liegen.

Deine Sehnsucht muss größer sein als die Angst vor den Hürden, die evtl. zu nehmen sind.

Nimm' dir aus der Liste oben 3 Punkte heraus, die du am meisten ersehnt und für die du die höchste Ziffer an Bereitschaft skaliert hast.

Schreibe dir zu jedem der 3 Punkte eine Liste mit allem was dir dazu einfällt, was es braucht, um es zu erreichen.

Was ist zu tun? Wen oder was braucht es? Wer kann dir dabei helfen? Wo oder wie findest du diese Menschen/Organisationen? Wonach kannst du googlen? Womit kannst du anfangen?

Sortiere die Liste in eine gefühlte Reihenfolge. Beginne SOFORT mit dem ersten Schritt.

Schreibe dir jeden Abend eine Liste von min. 6 Punkten/Schritten, die du morgen erledigst, um deinem Ziel näher zu kommen. **Erstelle dir einen Vordruck** dazu, den du täglich ausdruckst. Geh' mit dieser Liste gedanklich ins Bett, dein Unterbewusstsein arbeitet dann über Nacht schon daran, so fällt es dir am nächsten Morgen leichter zu starten.

Kannst du dir vorstellen, wenn du täglich 6 Punkte erledigst, dies 5x die Woche x 4 Wochen, dass du nach einem Monat und 120 kleinen Schritten, deinem Ziel schon erheblich näher bist?

FANG AN! JETZT! SOFORT! DEIN LEBEN WARTET AUF DICH!