

Wir sind nicht nur dafür verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun!

Strategien für mehr Lebensfreude

Vielleicht gibt es in Deinem Leben Dinge, die Du schon lange vor Dir her schiebst?

Vielleicht traust Du Dich nicht so recht? Oder hast das Gefühl, einen anderen Menschen zu verletzen oder zu überfordern? Vielleicht findest Du immer und immer wieder ein "Ja, aaaaber....", wenn Du an die Situation denkst?

Manchmal können sich unsere Lebensumstände einfach nicht zum Guten verändern, weil wir nicht tun, was nötig ist, was längst ansteht!

Inspiration

Nutze diese Woche ganz bewusst, um diese Herausforderungen anzunehmen!

Was schiebst Du schon lange vor Dir her? Was möchte schon längst ausgesprochen werden? Wie soll es sein? Schau Dir als Beispiel eine Situation an, die Du schon lange hinauszögerst:

- Worum handelt es sich?
- Was hindert Dich daran, es zu tun?
- Wie würdest Du Dich fühlen, wenn du es tun könntest?
- Was brauchst Du noch, um es zu tun?
- Was wäre, wenn Du dies bereits hättest?
- Stell Dir nun einmal einen möglichen (positiven) Ausgang der Situation vor:**
- Wie fühlst Du Dich, wenn Du es "hinter Dir hast"?
- Was würde sich in Deinem Leben verändern?
- Nimm einmal ganz bewusst die Körperhaltung an, die Du hättest, wenn Du Dein Ziel bereits erreicht hättest!

Nun entscheide Dich jetzt ganz klar, dies zu tun!

In dem Moment, in dem wir uns klar FÜR etwas entscheiden, kommt häufig die Kraft in unser Leben, dies auch zu tun, zu erleben!

Nutze diese Woche, um dich kleinen Herausforderungen zu stellen und somit für die größeren zu üben! Ich wünsche Dir dabei sehr viel Spaß und wundervolle neue Momente in Deinem Leben!

Natürlich freue ich mich über jeden Erfahrungsbericht... und unterstütze Dich gerne, wenn Du Fragen hast oder alleine nicht weiterkommst!

Herzliche Grüße, laß es Dir gut gehen!

Pete Schneider