

L I L L A P E T R O C Z K O



TRAU DICH DEINE TRÄUME ZU ERFÜLLEN

Ein kurzer Entwicklungsleitfaden,
der dir hilft,
dein Wunschziel zu erreichen

W W W . L I L L A P E T R O C Z K O . C O M

INHALTVERZEICHNIS

1 VORWORT

2 UNRECHT HABEN IST GUT

3 INTENTIONEN UND DROHUNGEN

4 DAS ENDERGEBNIS

5 TAGESORDNUNG AUS DER ZUKUNFT

6 EIN BESONDERER TAG

7 SCHÖNER WEG

8 VERGISS DICH SELBST

9 SCHWINGUNGSDÄMPFER

10 DU ERSCHAFFST DEINE REALITÄT

11 TAGEBUCH DER DANKBARKEIT

12 BLEIB DIR SELBST TREU

13 BONUS

VORWORT

Ziele und Träume geben dem Leben einen Sinn, ohne sie kann es passieren, dass wir uns unzulänglich und unvollständig fühlen und ein geringes Selbstwertgefühl haben. Ein Mangel an Lebenssinn kann zu einem Mangel an Lebenslust führen. Das Leben wird dann eintönig und leer. Andererseits Ziele, Träume und vor allem das Streben nach ihrer Verwirklichung geben dem Leben jedoch Farben und tiefe Werte, und es ist sehr faszinierend, wenn es von Selbstentwicklung begleitet wird. Vor dir liegt ein kleiner Leitfaden mit einigen Ideen, die dich inspirieren und zur Verwirklichung deiner Ziele beitragen können. Dies ist eine Zusammenfassung meiner persönlichen Erfahrungen, kombiniert mit

dem Wissen, das ich während meines Coaching-Kurses erworben habe. Sie können auch dir sehr hilfreich sein, wenn du nur den Mut hast, deine Träume zu erfüllen. Auch selbst wenn du noch nicht weißt, was deine Berufung ist, welche Ziele du dir setzen solltest, wird diese kurze Lektüre dir helfen, sie zu entdecken. Es ist möglich, dass du in dieser Broschüre einige Widersprüche entdecken wirst, aber keine Sorge, das ist gewollt, denn das Leben ist auch ein Paradoxon. Jedem Kapitel habe ich kurze Begleittexte beigelegt, die ich aus meinen systematisch geführten Kalendereinträgen ausgewählt habe. Ich hoffe, dass sie auch für dich eine Unterstützung sein werden. Viel Spaß bei der Lektüre



Das Leben ohne Druck, ohne Handlungszwang nach Ergebnissen ist so leicht. Mach weiter mit dem, was du tust, mit ganzem Herzen, mit offenen Augen und Leichtigkeit, denn nur dann wirst du das Bessere sehen können, das zu dir kommt, aber wenn du angespannt und frustriert bist, wirst du das Gute, auch wenn es neben dir steht, verpassen, weil du es nicht bemerken wirst.

Lasst uns heute einen wunderbaren Tag haben, lasst uns daraus ein Meisterwerk machen!

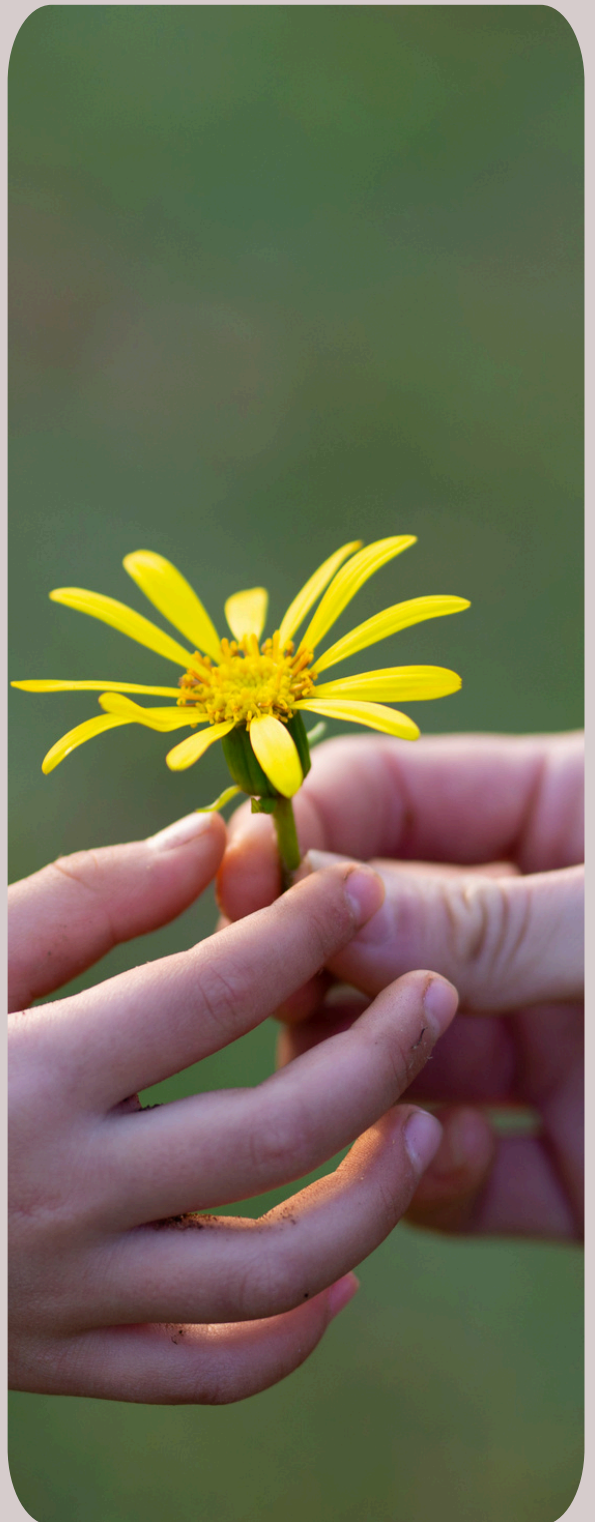
UNRECHT HABEN IST GUT

Wenn man nicht Recht hat, lernt man mehr. Lass mich diesen Gedanken weiter ausführen: Es ist überhaupt nicht wichtig oder schön, Recht zu haben. Indem wir stur an unserer eigenen Meinung festhalten, verschließen wir uns vor neuen Erkenntnissen, lassen keine anderen Möglichkeiten zu und bleiben so stecken oder machen sogar Rückschritte. Ich erzähle dir hier eine Geschichte, die ich selbst mal gelesen habe und die mich inspiriert hat.

„Ein Rabbi kommt zu einem Meister und bittet ihn, etwas von seiner Weisheit weiterzugeben. Der Meister stimmt zu und gibt dem Rabbi etwas Tee, dann nimmt er die Kanne und schüttet noch mehr Tee hinein, bis er in der Tasse überläuft. "Meister, was machst du da?" schreit der Rabbi, "Siehst du nicht, dass die Tasse schon voll ist? Da passt nichts mehr hinein", worauf der Meister antwortet: "Ja, ich sehe, dass hier nichts mehr hineinpasst, genau wie in deinen Kopf".

Ist es bei uns nicht genauso? Wir wollen Neues lernen, aber wir können uns nicht von unserem Rationalismus trennen. Was wäre, wenn wir versuchen würden, es zu verlernen? Zu akzeptieren, dass alles, was wir wissen, Unsinn ist? Dass es nicht so ist, dass wir falsch liegen? Dann werden einige schöne Dinge geschehen. Unter anderem werden wir edle Demut lernen, wir werden in der Lage sein, jeden und alles um uns herum als Lehrer zu betrachten. Wir werden neugierig auf die Welt sein wie kleine Kinder, wir erwecken Vertrauen in uns selbst. Wir werden gute Zuhörer sein, wir werden nicht urteilen und nicht kritisieren, wir werden anderen eine Chance geben, das zu sein, was sie sind, wir werden sie an das glauben lassen, was sie glauben wollen. Und manchmal können die Ansichten der anderen wirklich interessant sein, wenn wir vergessen, dass wir anders denken.

Indem wir gut zuhören, anderen Respekt und Wertschätzung entgegenbringen, werden wir selbst den Respekt und die Wertschätzung der anderen gewinnen. So funktioniert es: Was wir geben, kommt mit verdoppelter Kraft zu uns zurück. Ich gebe dir hier eine sehr coole und bewährte Methode, um alte Überzeugungen und Meinungen loszuwerden und Platz für neue zu schaffen. Räume einfach auf, ja genau, wenn du Ordnung und Leere in deinem Kopf haben willst, räume draußen auf, schaue Schränke, Schubladen durch und entsorge unnötige Dinge, verschenke sie, wenn du magst. Dann räume dein Telefon, deinen Computer auf. Alte E-Mails, Fotos, unnötige Dateien wirf all diesen Müll weg. Nimm dir die Zeit dafür, und wenn du es gründlich und solide machst, wirst du eine große Erleichterung, Leere und Leichtigkeit spüren.





Denn um Neues zu beginnen,
muss man Altes loslassen. Es
muss Platz für das Neue sein, viel
Platz, das Neue braucht Raum
zum Wirken, es kann nicht
zwischen das Alte gequetscht
werden. Abschiede tun manchmal
weh, denn der Geist kämpft noch,
hat Angst vor dem Neuen.... Das
Alte, auch wenn es nicht cool ist,
ist bekannt. Lernen wir die Kunst,
das Neue, das Unbekannte zu
lieben, die Kontrolle loszulassen,
um zu tun.

INTENTIONEN UND DROHUNGEN

Anfänge sind schwierig. Man hat vielleicht schon ein Ziel, man ist begeistert, aber es gibt noch keine Ergebnisse. Und dieses Fehlen von Ergebnissen setzt uns dem Zweifel aus, dem mangelnden Vertrauen in uns selbst und in das, was wir tun. Der Enthusiasmus lässt nach, und es besteht die Gefahr, dass wir das, was wir lieben, aufgeben. Wenn wir aufgeben, schneiden wir uns selbst vom Fluss ab und blockieren die Inspiration. Die Gedanken verwandeln sich von positiven und freudigen in Sorgen, und was folgt daraus? Offensichtlich bekommen wir mehr von dem, dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken, d.h., dass, worüber wir uns Sorgen machen, wird wahr. Wir sind wieder am Anfang, und das wollen wir nicht. Wie können wir das verhindern? Dazu brauchen wir einen Plan, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen und ein Rezept für die Gefahren. Dies wird dein Vorsatzplan sein, in den Titel schreibe das Ziel, dass du erreichen willst, z.B.: Ich bin beruflich erfüllt

ich habe einen Traumjob, ich lebe in einer glücklichen Beziehung, ich habe eine schlanke und wohlgeformte Figur, ich erfreue mich bester Gesundheit. Denke daran, im Präsens zu schreiben, damit das Ziel positiv formuliert ist und es dich betrifft. Schreibe dann einige konkrete Details auf, z. B. ich verdiene xx Euro im Monat, arbeite xx Stunden pro Woche, habe schlanke Figur, trage Kleidergröße xx. Je mehr Details desto besser. Schreibe dann das Datum auf, an dem du dein Traumziel verwirklichen willst. Jetzt nimm dir nun einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was passieren könnte, damit du dein Ziel aufgibst. Schreibe alle Hindernisse auf, die sich dir in den Weg stellen könnten und die du überwinden musst, um dein Ziel zu erreichen. Schau sie dir an, sie sind deine wirklichen Bedrohungen, um aufzugeben. Keine Sorgen das wird nicht passieren, denn wir werden ein Rezept für sie entwickeln. Ich gebe dir ein Paar Beispiele für das Schreiben eines Rezepts

**GEFAHR:
ICH WERDE DIE
MOTIVATION ZUM
HANDELN
VERLIEREN**

Rezept:
Ich praktiziere Yoga
Ich gehe spazieren
Ich höre mir motivierende
Affirmationen an



**GEFAHR:
ICH WERDE WENIG
ZEIT FÜR MEINE
LIEBEN HABEN**

Rezept:
einen Tag in der Woche
nur für meine Familie
reservieren
ich plane jeden Tag gut
und gewinne mehr Zeit

**GEFAHR:
ICH WERDE LUST
AUF UNGESUNDES
ESSEN HABEN**

Rezept:
ich lege einen Tag in der
Woche fest, an dem ich
dies tun darf
ich trinke zwei Gläser
Wasser
ich treibe Sport





Mache das bei jeder Gefahr. Du wirst feststellen, dass diese Gefahren nicht mehr so schrecklich sind, weil du ein Rezept dafür hast. Und zum Glück gibt es zusätzlich zu den Risiken auch noch Belohnungen. Überlege jetzt, was du gewinnst? Wer wirst du sein? Wie wirst du dich fühlen, wenn du dein Ziel erreicht hast? Schreibe das alles ganz genau auf. Es ist sehr schön, über angenehme Dinge zu schreiben, lass dir Zeit. Bist du fertig? Ich werde dich nun bitten, eine Übung zu machen, sie heißt "das Endergebnis". Lese zuerst die Beschreibung der ganzen Übung und mache sie dann.

DAS ENDERGEBNIS

Lese alles, was du bisher geschrieben hast, laut vor, schließe die Augen, du kannst auch eine entspannende Musik auflegen. Entspanne deinen ganzen Körper, lasse deinen Atem frei und ruhig fließen. Stell dir nun vor, du bist bereits die Person, die ihr Traumziel erreicht hat. Wo befindest du dich? Ist es hell oder dunkel? Welche Farben siehst du? Bist du draußen oder drinnen? Was hörst du? Ist es laut oder leise? Was fühlst du genau, ist es warm oder kalt? Fühle die Kleidung, die du trägst, welche Farbe hat sie, aus welchem Material ist sie? Welchen Geruch riechst du? Spürst du auch den Geschmack in deinem Mund, was schmeckst du? Bleibe 10, 15 Minuten in diesem Zustand, öffne dann die Augen und schreibe alles auf, was du erlebt hast. Denke daran, dass das Endergebnis der Zustand ist, in dem dein Traum, dein Ziel bereits verwirklicht ist. Mache also diese Übung so lange, bis du das Gefühl hast, dass, was du sein wolltest, bereits bist.

Und nun kann etwas sehr Interessantes vorkommen, plötzlich wirst du es nicht mehr so sehr wollen. Das ist ein Paradoxon und ein gutes Zeichen, die Spannung ist weg und jetzt wird es nur noch leichter gehen.

Hast du nach dieser Übung nicht Lust, sich an die Arbeit zu machen und etwas zu unternehmen? Eine ausgezeichnete Idee. Schreibe also jetzt deinen Aktionsplan auf: Welche Schritte wirst du in naher Zukunft unternehmen? Was kannst du heute tun? Diese Woche, diesen Monat? Dann tue es. Du kannst deinen schönen Intentionsplan mit unterstützenden Affirmationen schmücken, wie zum Beispiel, „Ich wähle, was mir dient“, „Ich wähle Liebe und Akzeptanz“. „Ich weiß, wer ich sein will, was ich erreichen will, was ich fühlen will“, „Ich erlaube mir, es heute zu fühlen“, „Ich habe einen perfekten Plan für den Erfolg“ „Ich kenne meinen Wert“



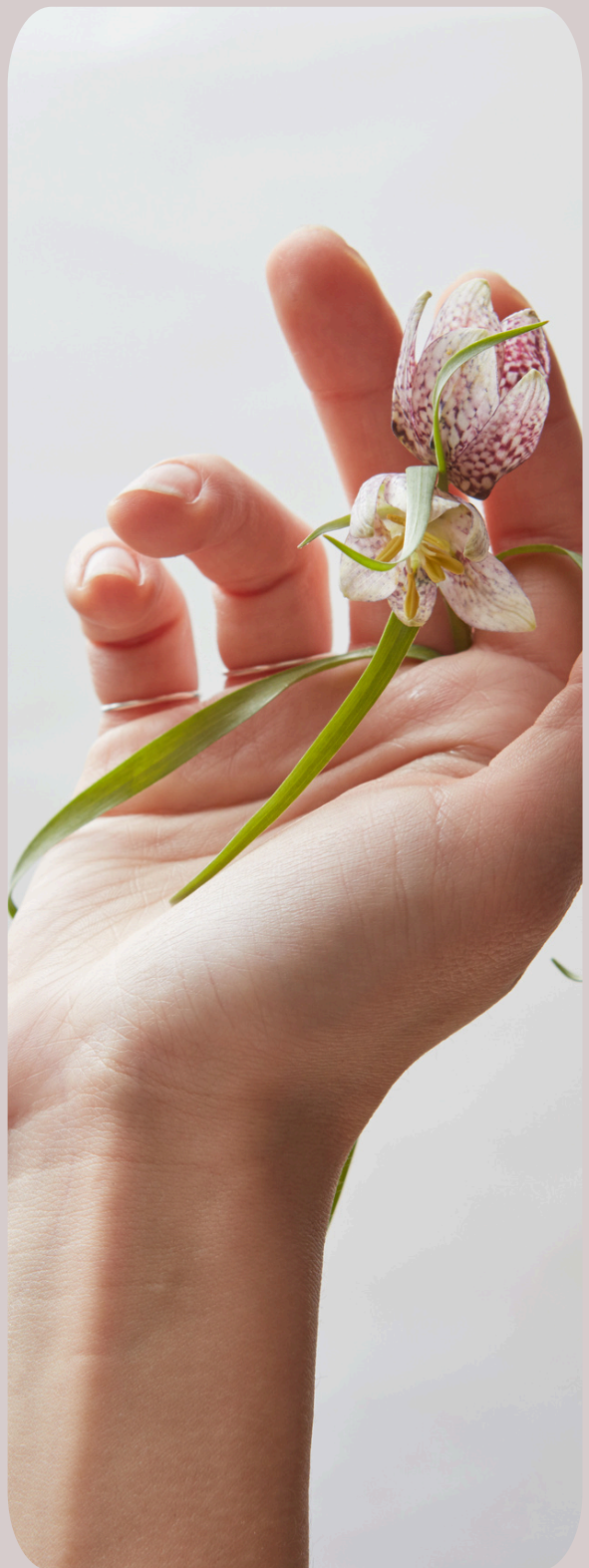
Das Universum begünstig mich.
Ich werde meiner Berufung
entsprechend dienen und
handeln. Es ist in Ordnung, hohe
Ziele zu haben. Ich strebe hoch
hinaus, weil ich die Begabung
dazu habe. Ich darf meine
Berufung nicht unterschätzen.
Also verabschiede ich mich vom
Alten, mache Platz für das Neue.
Es ist nicht wichtig, dass ich die
Details dieser neuen Situation
nicht kenne. Ich lasse mich von
meiner Intuition leiten, eine
höhere Macht, das Universum
weiß, wie es mich gebrauchen
kann. Ich überlasse mich ihr mit
Vertrauen, Freude, Neugierde,
Lust und Liebe. Mut und innere
Ruhe sind meine Begleiter.

TAGESORDNUNG AUS DER ZUKUNFT

Ich möchte dir nun vorschlagen, mit mir eine kleine Zeitreise zu unternehmen. Glaub mir, es wird Spaß machen. Stell dir nun vor, wie dein Tag aussehen würde, wenn du bereits erreicht hättest wovon du geträumt hast, wenn du das wärst, was du werden wolltest. Auch wenn du noch nicht genau weißt, wer du sein willst und was du tun willst, weißt du bereits, wie du dich fühlen willst. Das weißt du heute schon, du fühlst dich sicher glücklich und erfüllt, du hast dein Traumziel erreicht und wie sieht dein Alltag aus? Was machst du? Beschreibe es detailliert und konzentriere dich auf das, was du tust, nicht auf das, was du hast. Um wie viel Uhr stehst du auf? Haha, hast du bemerkt, dass du keine Lust hast, bis mittags zu faulenzen, weil das eine Verschwendung des Tages ist?

Schreibe alles auf, plane jede Stunde sorgfältig und denke daran, Pausen zu machen und dich auszuruhen. Plane deinen Tag sehr detailliert? Vielleicht kannst du Zeit für körperliche Aktivität einplanen? Meditation? Tue es jetzt. Bist du fertig? Schau dir deine Tagesordnung aus der Zukunft an und überlege, welche dieser Unterpunkte du heute in deine Realität einbauen kannst, und tu sie. Bleib konsequent und beharrlich. Du wirst merken, wie reibungslos du in den Fluss des Lebens kommst und plötzlich bekommst du neue Ideen für neue Rituale, die du in deinem Alltag umsetzen willst. Bald wirst du spüren, dass alles möglich ist und du alles erreichen kannst, was du dir vornimmst.

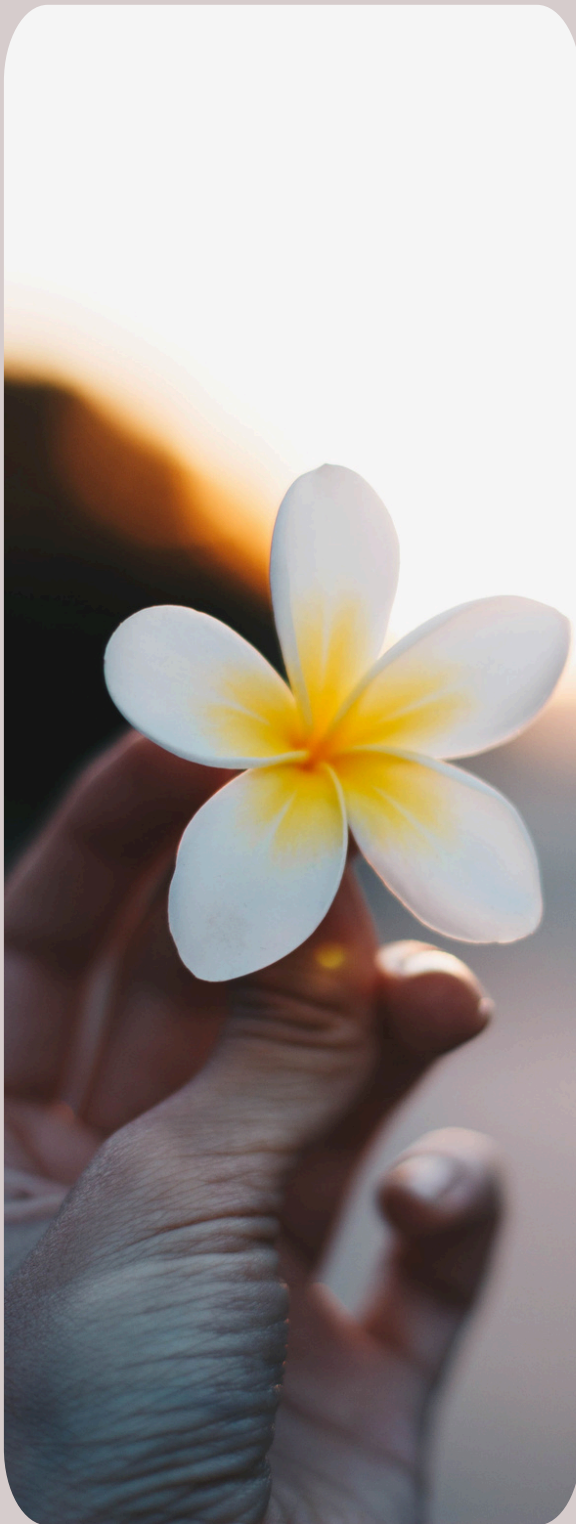
Und wenn du deine Berufung spürst, wenn du Leidenschaft und Begeisterung bei dem Gedanken an Handeln und Verwirklichung empfindest, dann handle einfach. Öffne deine Augen weit und nimm die Ereignisse wahr, die für dich günstig sind und dich zum Handeln drängen. Ignoriere sie nicht und warte nicht auf etwas anderes, spekuliere nicht und denke nicht zu viel nach. Auf diese Weise hilft dir das Universum, also lasse dir helfen. Wenn du immer noch Angst und Besorgnis verspürst, dann spüre sie und handle trotzdem, denn sie ist ein Zeichen dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist, und das, was du fürchtest, worauf du aber sehr gespannt bist, ist genau das, was du tun solltest.



EIN BESONDERER TAG

Du hast deinen Erfolg bereits programmiert, indem du deinen Tag von der Zukunft aus geplant hast. Du bist in der Lage, dich heute wie ein erfolgreicher Mensch zu fühlen. Nun schlage ich dir den nächsten Schritt vor, ein Experiment, das du so oft wie möglich wiederholen solltest, bis es zur Gewohnheit und zu deiner Routine wird. Bitte nimm es ernst. Es ist dir nicht unbekannt, dass du dich auf die Schwingung der Träume einstellen musst, damit sie wahr werden können. Wenn du dir also wünschst, dass ein Traum wahr wird, befindest du dich auf der Schwingung der Sehnsucht und des Mangels, und das sind nicht die gleichen Wellen wie der erfüllte Traum. Du musst deine Empfänger umschalten, um die richtigen Wellen zu empfangen, das heißt, du solltest auf die Schwingung der Erfüllung umschalten. Du kennst bereits das Endergebnis und hast den Plan des Tages aus der Zukunft geschrieben, du weißt, wie wunderbar du dich fühlst, erfüllt und glücklich, frei von Sorgen.

Du schaust gesund aus und strahlst so vor Energie und Freude. Du bist schon heute ein erfolgreicher Mensch. Fühle es wieder. Wie schaust du aus? Was hast du an? Ziehst du dich jetzt so an, finde solche Kleidung in deinem Kleiderschrank oder kaufe sie. Glaub mir, es wird sich auszahlen. Ziehst du es an, richte dich auf, schau in den Spiegel und lächele. Wow, du schaust großartig aus und habe heute eine großartige Zeit. Geh irgendwo anders als im Einkaufszentrum einkaufen, geh aufrecht und lächele die Leute an. Kaufe für dich ein paar Kleinigkeiten und achte diesmal nicht auf die Preise. Schenke dir etwas. Schau in die Augen der Passanten mit lächeln. Genieße einen Kaffee in einem schönen Kaffeehaus oder ein Mittagessen in einem guten Restaurant. Schau die Menschen an, schaue dich um, aber schaue auf keinen Fall auf dein Handy.



Dies ist deine Verabredung mit dir selbst. Denke immer daran, dass du ein erfolgreicher Mensch bist, der sich wohl fühlt und den nichts aus dem Gleichgewicht bringen kann. Stau? Ach, schöne Sache, du kannst diesen aufgeregten Menschen ein Lächeln schenken. Du repräsentierst ein hohes Niveau und andere sehen dich mit Bewunderung, einem Lächeln und Freundlichkeit an. Gönn dir diese Erfahrung, lasse den Traum nicht einfach im Gefühlsstadium stehen. Geh auf Menschen zu und sei heute der, der du sein willst, indem du deinen Erfolg erreichst. Auf diese Weise wirst du deine Schwingungen sehr schnell auf die Schwingungen deiner erfüllten Träume einstimmen und sie werden schnell ihren Weg zu dir finden.



***Großer Tag, große Zeit, großes Leben. Wenn es
nicht schon so ist, mache es so.
Verwandle diesen Moment in einen großartigen
Moment.
Verwandle diesen Tag in einen großartigen Tag.
Wenn du das jeden Tag tust, wird dein Leben zu
einem wunderbaren Leben werden.
Entscheide dich und denke dann daran, dass du
immer in einem großartigen Moment lebst.
Fülle deinen Tag mit großartigen Momenten,
jeden Tag.***

SCHÖNER WEG

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, warum du dein Traumziel noch nicht erreicht hast? Denk noch einmal darüber nach, aber auf eine andere Art und Weise. Was ist daran gut, dass du dein Ziel noch nicht erreicht hast? Vielleicht hast du mehr Zeit für dich selbst, deine Familie, deine Freunde? Seelisches Wohlbefinden? Stell dir nun vor, dass du das nicht aufgeben musst. Du hast das Recht, diesen Wert, der dir so viel bedeutet, mitzunehmen. Wie fühlst du dich jetzt? Schau dich noch einmal an, wie schaust du aus? Was trägst du? Was hörst du? Wie bewegst du dich? Was riechst du? Welchen Geschmack spürst du in deinem Mund? Wie fühlen sich deine Liebsten in deiner Nähe? Welchen Preis bist du bereit zu zahlen, um zu bekommen, was du willst? Was gewinnst du? Schreibe alles auf, eine nach der anderen, mit ehrlichen Antworten auf jede Frage. Und jetzt eine Übung.





Nimm nun zwei Zettel, von denen einer dich heute und der andere dich als Eroberer deines Ziels repräsentiert. Lege die beiden Zettel so weit voneinander entfernt auf den Boden, wie du es für richtig hältst. Stelle dich nun auf die Karte, die dich in heute repräsentiert, und erlaube dir zu spüren, was dir fehlt. Bist du vielleicht unsicher, ängstlich, fehlt es dir an Mut und Vertrauen? Bist du bereit, diesen Zustand und diese Gefühle loszulassen? Schau auf den Karton vor dir, das bist du aus der Zukunft. Du, der all die Eigenschaften hat, die dir heute fehlen. Wir werden dorthin gehen. Doch bevor wir uns auf den Weg machen, werfen wir einen Blick auf die Strecke, die dorthin führt. Es ist ein schöner Weg, der schönste, den du dir vorstellen kannst. Vielleicht ein Strand mit bunten Muscheln? Oder vielleicht ein Waldweg? Suche dir den aus, der dir am besten gefällt, und geh los. Halte von Zeit zu Zeit inne, um zum Beispiel Blumen, Muscheln oder Tannenzapfen zu sammeln, die die Werte symbolisieren, die du brauchst, z.B. Mut, Seelenfrieden, Selbstvertrauen und sammle sie. Wenn du die Position erreicht hast, die dich in der Zukunft repräsentiert, kannst du dich in diese Lage hineinversetzen und sie spüren. Hier hast du schon alles, ziehe diese Werte an, ziehe sie an wie Kleider, fühle es.

Und wie fühlst du dich jetzt? Zuversichtlich, mutig, entspannt, fröhlich? Oder vielleicht ruhig und entspannt. Das ist gut. Du kannst zurück zum Anfang gehen, eine andere Seitenstraße hinunter und deine Reise noch ein paar Mal wiederholen. Am Ende dieser Übung, während du dich in der Zukunft befindest, überlege, was sich verändert hat ? Vielleicht bist du gerade auf eine Idee gekommen, was dein nächster Schritt sein wird? Ein weiteres kleines Ziel, das du erreichen willst? Schreibe es auf und setze es in die Tat um.



Ich wähle einen schönen Weg zu meinem Ziel, ich werde ihn gehen und alles, was mir auf ihm begegnet, annehmen.

Ich öffne meine Augen für neue Möglichkeiten und Erfahrungen.

Ich wähle, was mir und anderen dient.

Ich weiß, wer ich sein will und was ich fühlen will, ich erlaube mir, es heute zu fühlen, heute kann ich mich so fühlen und verhalten, als hätte ich erreicht, was ich will.

Ich wähle Liebe und Akzeptanz.

VERGISS DICH SELBST

Dieses Kapitel wird dir helfen, voranzukommen, wenn du es noch nicht schon getan hast, oder einen Meilenstein auf dem Weg zu deinem Ziel zu setzen. Vergiss dich selbst, das hast du gut verstanden, vergiss dich in dem, was du tust. Wenn in deinem Kopf bereits eine Idee keimt oder gar erblüht, du aber nicht den Mut hast, zu handeln, könnte das bedeuten, dass du dich zu sehr auf dich selbst konzentrierst. Wie werde ich dastehen? Wie wird die Welt mich wahrnehmen? Was werde ich gewinnen? Was werde ich verlieren? Was werden die anderen denken? Wird jemand entdecken, dass ich zu unerfahren bin? Wie werde ich zurechtkommen und werde ich Erfolg haben?

Vergiss all das. Du bist dieses Mal nicht der Wichtigste hier. Denn was du schaffst oder schaffen willst, das tust du nicht nur für sich selbst, du brauchst ein Publikum. Du brauchst die Bedürftigen. Konzentriere dich also auf sie und auf die Tatsache, dass du helfen willst, und dann wird sich dein "Produkt" an die Bedürfnisse anpassen, das Universum wird dir helfen. Vielleicht ist dieser Gedanke auch irgendwo in dir, aber irgendwo im zweiten Drittel. Stelle ihn so aufrichtig und von Herzen in den Vordergrund. Ein solch kleiner Perspektivwechsel wird Wunder wirken.



***Ich öffne mich für die
Bedürfnisse anderer,
sie sind meine
Inspiration.***

***Ich habe
fantastische Ideen,
die den Bedürfnissen
anderer
entsprechen.
Meine Produkte sind
nützlich.***

***Meine Arbeit ist
nobel, ich verdiene
einen fairen Lohn
und die Menschen
sind dankbar für
meine Arbeit.***

***Denn eines der
wichtigsten
Bedürfnisse der
Menschheit ist es,
gebraucht zu
werden.***

***Lasst uns den
Menschen dienen
und uns dabei selbst
verwirklichen.***



Behalte dies im Hinterkopf und mache dieses Motto zu deinem Leitmotiv in deinem Unternehmen und beobachte, wie leicht du vorankommst und wie viel Freude du an deiner Arbeit hast.

SCHWINGUNGS DÄMPFER

Schlimme Tage, so genannte Schwingungseinbrüche, wird es geben. Einer der Gründe, warum wir auf dieser Erde leben, ist, sie zu erleben. Die Frage ist nun aber, wie überleben wir sie? Was tun wir, wenn die Schwingung sinkt, wenn wir schlecht gelaunt sind, wenn uns die Perspektive fehlt, wenn wir keine Lust haben, eine unserer wunderbaren produktiven Gewohnheiten auszuüben (die wir zu diesem Zeitpunkt auch für völlig sinnlos halten)? Wie gehen wir mit diesem sehr starken Gefühl der Hilflosigkeit um? Geben wir nach? Lassen wir los? Schlagen wir unser Lager auf? Bleiben wir auf lange Sicht dabei? Legen wir eine Pause ein? Eine Pause zu machen und sich auszuruhen ist gut, ja es ist sogar sehr wichtig, aber nicht in diesem Zustand, es ist ein sehr unpassender Moment. Denn in diesem Moment werden wir getestet, ob wir wirklich widerstandsfähig und stark genug sind, um den Erfolg zu erleben, den wir uns vorgenommen haben. Es ist ein kleiner Test. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du während dieser Phase ein

verstärktes Verlangen nach Süßigkeiten oder Alkohol haben wirst, was man sich manchmal gönnen kann, ist nichts Schlimmes. Aber damit verlängerst du die Zeit der schlechteren Tage, außerdem kannst du in den niedrigen Schwingungen blind für Gelegenheiten und Chancen sein, die dir dann im Weg stehen werden. Selbst wenn du zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist, wirst du die falsche Person sein und die Gelegenheit wird an dir vorbeigehen. Denke also daran: Gib niemals auf. Wenn die Dinge schief laufen, aber du dir selbst treu bleibst, trotz Widerwillen, Zweifel und Frustration, dann hast du gewonnen. Du wirst deinem Ziel einen Quantensprung nähergekommen sein und durch die Überwindung deiner Schwächen zeigen, wozu du fähig bist. Außerdem wirst du die Dauer deiner schlechten Tage erheblich verkürzen. Erwinnere dich an deinen Vorsatzplan? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, ihn noch einmal zu lesen, deine Rezepte für Bedrohungen. Halte durch und lasse dich erst dann belohnen und ausruhen.



Was wir jemandem angetan haben, haben wir uns selbst angetan, alles kommt multipliziert zu uns zurück.

Sehe das Gute in anderen, tue Gutes und das Wohlbefinden wird auch für dich unausweichlich. Es ist so einfach: Sende Güte und Liebe aus und du wirst Güte und Liebe in anderen sehen. Versuche nicht, dein Bild im Spiegel zu ändern, das ist nicht möglich, versuche nicht, die Menschen zu ändern, das ist nicht möglich. Ändere deine Einstellung und dein Spiegelbild wird sich automatisch ändern.

DU ERSCHAFFST DEINE REALITÄT

Wir alle sind Schöpfer unseres eigenen Lebens. Wir erschaffen unsere Realität, wir planen, wir meditieren, wir lassen unsere Absichten los, wir arbeiten an uns, wir führen neue Gewohnheiten in unser tägliches Leben ein. Und wunderbare Dinge geschehen, Dinge, die wir geplant und erwartet haben, dass sie geschehen. Nun stellt sich aber die Frage: Was ist mit all den unangenehmen

Erfahrungen, die wir nicht eingeplant haben und die die Schönheit unseres Lebens verderben? Ist es nicht manchmal so, dass wir, wenn etwas schief läuft und uns etwas Unangenehmes widerfährt, die Schuld auf äußere Faktoren schieben? Vielleicht ist das System ja schlecht, jemand hatte schlechte Laune und wollte uns schaden? Ich verrate dir ein Geheimnis: du hast all diese Situationen für dich geplant, allerdings unbewusst, aber dein wunderbares

Überbewusstsein hat sie für dich geplant. Und warum? Damit du nicht von deinem Weg und deiner Bestimmung abweichen kannst, die du für dich gewählt hast.

Das Beste, was du in einer solchen Zeit tun kannst, ist, eine Haltung der Dankbarkeit einzunehmen und für diese verdeckten Wunder zu danken. Öffne deine Augen für die verborgenen Möglichkeiten und Chancen, übernimm Verantwortung für das Leben, das du erschaffst. Gib nicht dir selbst die Schuld für das, was passiert ist, was du erschaffen hast, denn Schuldgefühle sind Niedrigenergie, sondern übernimm gesunde Verantwortung. Indem du die Schuld an der Welt auf Dritte schiebst, beraubst du dich selbst der Möglichkeit, die Dinge in Ordnung zu bringen. Ist es das, was du wolltest? Dein Schicksal in die Hände eines anderen legen? Glückliche und weniger glückliche Momente werden von dir geschaffen, also sei glücklich, und bring in Ordnung, was in Ordnung gebracht werden muss. Und es ist kein Geheimnis, dass es die schwierigen Momente sind, die am schnellsten zu Entwicklungssprüngen beitragen. Man muss nur entsprechend reagieren, die Erfahrung mit Dankbarkeit und Verantwortung leben, aus ihr lernen und sich für neue Möglichkeiten öffnen.



Ich schaue mir alles um mich herum an und stelle fest, dass ich im Paradies lebe ... ich habe alles ... ich habe einfach alles. Wo immer ich hinschaue, sehe ich Schönheit, Farben, Gemütlichkeit und Wärme. Das ist der Himmel. Mir fehlen die Worte, weil es solche Worte nicht gibt. Denn der Himmel kann nicht mit Worten beschrieben werden und er ist hier, er ist überall, er ist jetzt. So wie er jetzt ist, ist er genau so, wie er sein sollte und nicht anders sein könnte. Und wenn es anders wäre, dann wäre es auch so, wie es sein sollte. Denke daran und versuche nicht zu spekulieren, denn die Dinge werden sowieso so sein, wie sie sind. Also beruhige dich und akzeptiere, dass du jetzt im Himmel bist.

TAGEBUCH DER DANKBARKEIT

Ich möchte dich ermutigen, einen weiteren wichtigen Schritt zu tun, den du auf dem Weg zu deinem gewünschten Ziel nicht versäumen solltest. Ich spreche von der Dankbarkeit, die eine enorme Kraft hat. Indem du dich auf die Dankbarkeit konzentrierst, sendest du ein Signal aus dass alles was du erhalten hast, du auch verdient hast. Deshalb wirst du noch mehr bekommen. Wenn du dich auf die Dankbarkeit konzentrierst, vergisst du, was dir fehlt. Was du ausstrahlst, erhältst du immer vervielfacht zurück. Wähle Dankbarkeit, nimm die Gründe für dein Glück wahr und du wirst mehr Situationen haben, in denen du dich glücklich fühlst. Verpass sie nicht, nimm sie wahr und fühle sie tief, erinnere dich an sie und schreibe sie dann auf.

. Sie aufzuschreiben hat große Kraft. Lege ein Dankbarkeitstagebuch an und schreibe all die guten Dinge auf, die dir an diesem Tag passiert sind, all die kleinen Ziele, die du erreicht hast, und sei dankbar dafür. Du kannst auch einen Schritt weiter gehen und die guten Dinge aufschreiben, die anderen passiert sind, deinen Freunden, oder vielleicht hat ein Arbeitskollege eine Gehaltserhöhung bekommen, ein Nachbar hat ein neues Auto gekauft, von dem du schon lange geträumt hast. Danke dafür, und die Dankbarkeit wird andere negative Gefühle wie Eifersucht beseitigen. Du kannst dir erlauben, für all die guten Dinge dankbar zu sein, die du und andere haben. Das ist eine schöne und sehr effektive Übung..

**Weil du in Wahrheit
schon alles hast, was
du brauchst, also hör
auf, dich, um die
Zukunft zu sorgen
und dem Glück
nachzujagen. Wenn
du um etwas bitten
willst, dann bitte um
etwas für andere
und denke daran,
dass nicht alle das
haben, was du für
selbstverständlich
hältst, wie Essen, ein
warmes Bett und
fließendes Wasser.
Denke an sie und
segne sie.**



BLEIB DIR SELBST TREU



Zum Schluss möchte ich Dir noch einen kleinen Denkanstoß geben. Denke daran, dass du einzigartig bist und es keinen anderen, wie dich auf der Welt gibt. Du bist hier auf Deinem Lebensweg und mit Deinem Zweck, Deiner Aufgabe, die es zu erfüllen gilt. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du dir selbst treu bleibst. Lerne also von dem Wissen und den Erfahrungen anderer, setze das um, was gut für dich ist, aber lerne auch, das abzulehnen, was nicht gut für dich ist. Sei offen, aber nütze auch deine innere Weisheit, vertraue dir einfach selbst. Du bist einzigartig, also sei originell, sei du selbst, so gut du kannst. Nur du bist in der Lage, dein Leben zu einem Meisterwerk zu machen. Das wünsche ich dir von ganzem Herzen.

"Das Leben ist ein Film"

**Sei ein Beobachter
deines Lebens. Es ist
ein sehr
interessanter Film
und die Handlung ist
nicht die ganze Zeit
schön, dann wäre es
ein langweiliger
Film. Und du magst
Action, vielleicht ein
bisschen Drama...?
Schau ihn dir mit
Neugier an. Wie wird
das Ende sein? Willst
du das wirklich
wissen? Macht das
den Film nicht
weniger interessant?
Verlierst du dann
nicht den Spaß am
Anschauen? Dein
Lebensfilm wurde
vom besten
Regisseur
geschaffen, nämlich
von dir selbst!**



BONUS

Ich habe in meinem Leitfaden schon einige Male über gute unterstützende Gewohnheiten geschrieben, die im Alltag umgesetzt werden sollten. Vielleicht weißt du noch nicht, wo du anfangen sollst? Als zusätzlichen Bonus möchte ich mit dir meine wunderbaren Rituale teilen, die aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken sind und die wirklich Wunder bewirken. Bei der persönlichen Entwicklung geht es um Veränderung und noch mehr Veränderung, und das Erreichen eines Ziels bedeutet auch Veränderung. Wir werden zu anderen Menschen. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass kleine Veränderungen viel effektiver sind als große, weil der Verstand nicht protestiert, sich leichter an sie gewöhnt und die nächste "Neuheit" viel schneller akzeptiert. Hier sind meine Rituale, probiere sie aus, vielleicht ist eines davon für dich geeignet?



1)

Meditation und Atemübungen sind die ersten Dinge, die ich nach dem Aufwachen mache, ich verbringe etwa eine halbe Stunde damit. Der Atem ist ein wunderbares Werkzeug, der jedem im Leben zur Verfügung steht. Es ist so offensichtlich, dass es völlig unterschätzt wird. Ein paar Minuten Konzentration auf den Atem und NUR auf den Atem können dich zurück in den gegenwärtigen Moment bringen, den einen und einzigen Moment.

2)

Durch Yoga-Übungen oder einfaches Dehnen des Körpers (ca. 20 Minuten) wird nicht nur der Körper beweglicher, sondern auch die Psyche wird sich leicht und frei fühlen.

3)

Die Sonne und den Tag begrüßen (bei sonnigem Wetter), ich gehe in der Früh für ein paar Minuten in den Wald, wende mein Gesicht der Sonne zu, schließe die Augen, begrüße und segne den kommenden Tag (auf einen Balkon zu gehen oder ein Fenster weit zu öffnen ist genauso effektiv).



4)

Eine eiskalte Dusche. Nicht ohne sie. Egal, ob du mit dem linken Fuß aufgestanden bist, mürrisch bist und schlechte Laune hast, eine kalte Dusche lässt deine Sorgen verschwinden. Es ist auch ein großartiges Achtsamkeitstraining und ein Weg, um Schwächen zu überwinden. Während du dir kaltes Wasser über den Körper laufen lässt, konzentriere dich auf diesen Teil deines Körpers, lächle ihn an und danke ihm, dass er so gut für dich arbeitet. . Wenn das kalte Wasser über Ihren Kopf fließt, dann stell dir vor, wie deine Sorgen und negativen Gedanken mit dem Wasser wegfließen und wie schöne Gedanken wie Dankbarkeit, Freude, Achtsamkeit und Liebe aufkommen.

5)

Ich schreibe einen kleinen Plan für den Tag in meinen Kalender und füge zusätzlich einen Eintrag hinzu wie "Heute wird ein wundervoller Tag" oder "Heute werde ich eine wundervolle Nachricht erhalten", "Heute werde ich ein Lächeln schenken". Ich bekomme oft eine neue Idee oder Inspiration und schreibe sie ebenfalls auf

6)

Im Wald spazieren gehen und bewusst atmen (nachmittags oder abends), wenn man in der Stadt wohnt, kann man immer in den Park gehen oder einfach nur einen kurzen Spaziergang machen und nicht nach Gesellschaft suchen, sondern es allein tun.

7)

Ein Dankbarkeitstagebuch schreiben, das mache ich am Abend, aufschreiben, was mir und anderen an diesem Tag Gutes widerfahren ist, mindestens 7-10 Punkte.

8)

Lesen von mindestens ein paar Seiten oder Kapiteln eines Entwicklungsbuchs.

9)

Außerdem gönne ich mir ab und zu eine kleine Herausforderung, z. B. 21 Tage lang nichts Süßes zu essen, ab und zu einen Fastentag.

10)

im Winter einmal pro Woche Eisbaden

Wenn du neue Rituale in deinen Alltag einführst, beginne mit einem oder zwei, nicht mehr. Nach ein oder zwei Wochen kannst du weitere Rituale hinzufügen. Wenn du zu viele Veränderungen auf einmal vornimmst, wird dein Verstand protestieren, und es besteht die Gefahr, dass du entmutigt alles aufgibst.

Achte darauf

- sei immer mit ganzem Herzen bei der Sache
- respektiere ausnahmslos jeden um dich herum
- sei dankbar für alle Wunder, die dir widerfahren
- akzeptiere, dass es so ist, wie es ist, und dass es so sein sollte
- sei immer und überall du selbst, du musst dich nicht verstellen, du bist die beste Version von dir, wenn du einfach du selbst bist



Ich wünsche Dir Freude und
Zufriedenheit mit Dir selbst und
Deinen Fortschritten und ein
Gefühl der Erfüllung bei allem, was
Du tust.

Herzliche Grüße:
Lilla



***Enthusiasmus und Freude an kleinen Dingen.
Dankbarkeit und Begeisterung am Leben werden
dich zur Erfüllung führen.***

***Plötzlich wirst du entdecken, dass alles an
seinem Platz passt, und das, was du bisher mit
Hingabe getan hast, wird sich plötzlich in die
Verwirklichung deiner wahren Ziele verwandeln***