

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

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 Sinn. Ohne sie kann es passieren, dass wir uns unzulänglich oder unvollständig fühlen und unser Selbstwertgefühl leidet. Fehlt uns ein tieferer Sinn, kann auch die Lebensfreude schwinden. Das Leben wirkt dann eintönig und leer. Ziele und Träume - vor allem aber der Weg zu ihrer Verwirklichung - bringen Farbe und Tiefe in unser Leben. Besonders wertvoll wird dieser Weg, wenn er von persönlicher Entwicklung begleitet wird. Vor dir liegt ein kleiner Leitfaden mit Ideen, die dich inspirieren und dir helfen können, deine Ziele zu verwirklichen. Er verbindet meine persönlichen Erfahrungen mit

dem Wissen, das ich während meiner Coaching-Ausbildung erworben habe. Auch dir kann dieses Wissen helfen, wenn du den Mut findest, deine Träume zu verwirklichen. Selbst wenn du noch nicht genau weißt, was deine Berufung ist oder welche Ziele du dir setzen möchtest, kann dir diese kurze Lektüre dabei helfen, Antworten zu finden. Vielleicht entdeckst du in dieser Broschüre einige Widersprüche. Keine Sorge: Das ist gewollt, denn auch das Leben ist voller Paradoxien. Jedem Kapitel habe ich kurze Begleittexte beigefügt, die ich aus meinen systematisch geführten Kalendereinträgen ausgewählt habe. Ich hoffe, dass auch sie dich unterstützen werden. Viel Freude beim Lesen!



Ein Leben ohne Druck und ohne den Zwang, sofort Ergebnisse zu erzielen, fühlt sich so leicht an. Mach weiter mit dem, was du tust - mit ganzem Herzen, offenen Augen und Leichtigkeit. Nur dann kannst du das Bessere erkennen, das auf dich zukommt. Wenn du dagegen angespannt und frustriert bist, kannst du das Gute übersehen, selbst wenn es direkt neben dir steht.

Lass uns heute einen wunderbaren Tag erleben und daraus ein Meisterwerk machen!

UNRECHT HABEN IST GUT

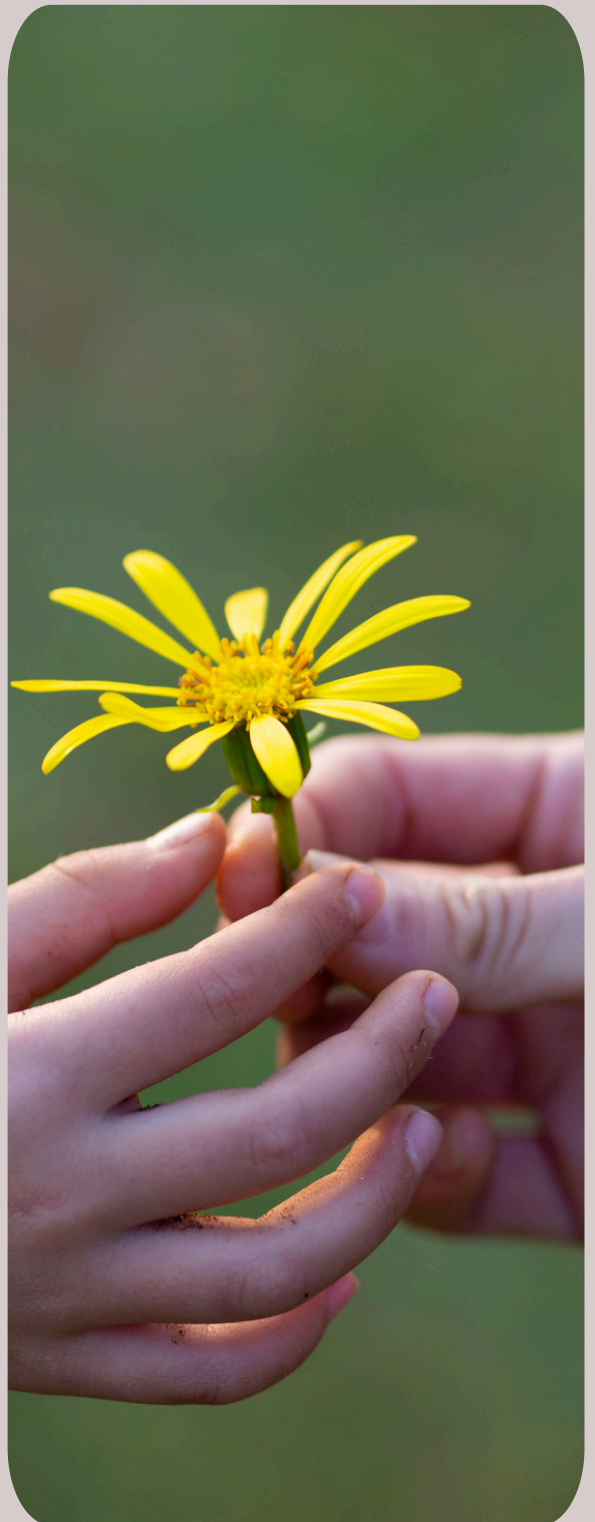
Wenn man nicht recht hat, lernt man mehr. Lass mich diesen Gedanken weiterführen: Es ist weder wichtig noch erstrebenswert, immer recht zu haben. Wenn wir stur an unserer eigenen Meinung festhalten, verschließen wir uns vor neuen Erkenntnissen, lassen keine anderen Möglichkeiten zu und bleiben stecken oder machen sogar Rückschritte. Ich erzähle dir dazu eine Geschichte, die ich einmal 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 schenkt dem Rabbi Tee ein. Dann gießt er immer weiter, bis der Tee über den Rand der Tasse läuft. ‚Meister, was machst du da?‘, ruft der Rabbi. ‚Siehst du nicht, dass die Tasse schon voll ist? Da passt nichts mehr hinein.‘ Darauf antwortet der Meister: ‚Ja, ich sehe, dass nichts mehr hineinpasst - genau wie in deinen Kopf.‘“

Ist es bei uns nicht genauso? Wir wollen Neues lernen, können uns aber oft nicht von unserem rationalen Denken lösen. Was wäre, wenn wir versuchen würden, manches zu verlernen? Wenn wir akzeptieren würden, dass nicht alles, was wir zu wissen glauben, wahr sein muss? Dass wir uns irren dürfen? Dann kann viel Schönes geschehen. Wir lernen Demut und können jeden Menschen und alles um uns herum als Lehrer betrachten. Wir werden neugierig auf die Welt wie kleine Kinder und stärken das Vertrauen in uns selbst. Wir werden zu guten Zuhörern, urteilen und kritisieren weniger und geben anderen die Chance, so zu sein, wie sie sind. Wir lassen ihnen ihre Überzeugungen. Und manchmal können die Ansichten anderer wirklich interessant sein, wenn wir für einen Moment vergessen, dass wir anders denken.

Wenn wir gut zuhören und anderen mit Respekt und Wertschätzung begegnen, gewinnen auch wir ihren Respekt und ihre Wertschätzung. So funktioniert es: Was wir geben, kommt mit doppelter Kraft zu uns zurück.

Ich zeige dir hier eine einfache und bewährte Methode, um alte Überzeugungen und Meinungen loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Räume auf - ja, genau. Wenn du Ordnung und Leere in deinem Kopf möchtest, schaffe zunächst Ordnung im Außen. Sieh deine Schränke und Schubladen durch, entsorge unnötige Dinge oder verschenke sie. Räume anschließend dein Telefon und deinen Computer auf. Lösche alte E-Mails, Fotos und Dateien, die du nicht mehr brauchst. Nimm dir dafür Zeit. Wenn du es gründlich machst, wirst du Erleichterung, Klarheit und Leichtigkeit spüren.





Denn um Neues zu beginnen,
muss man Altes loslassen.
Es braucht Raum für das Neue -
viel Raum, damit es wirken kann.
Es lässt sich nicht zwischen das Alte
quetschen.

Abschiede tun manchmal weh,
denn der Verstand hält noch fest
und hat Angst vor dem Unbekannten.
Das Alte ist vertraut, auch wenn es uns
nicht guttut.

Lernen wir deshalb, das Neue und
Unbekannte zu lieben,
die Kontrolle loszulassen
und einfach zu handeln.

INTENTIONEN UND DROHUNGEN

Anfänge sind schwierig. Vielleicht hast du bereits ein Ziel und bist begeistert, siehst aber noch keine Ergebnisse. Dieses Ausbleiben von Ergebnissen kann Zweifel wecken und unser Vertrauen in uns selbst und in das, was wir tun, schwächen. Die Begeisterung lässt nach, und es besteht die Gefahr, dass wir das aufgeben, was wir lieben. Wenn wir aufgeben, schneiden wir uns selbst vom Fluss ab und blockieren unsere Inspiration. Positive und freudvolle Gedanken verwandeln sich in Sorgen. Wir bekommen mehr von dem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Womit wir uns gedanklich ständig beschäftigen, gewinnt an Bedeutung und beeinflusst unsere Entscheidungen. Dann stehen wir wieder am Anfang - und genau das wollen wir vermeiden.

Wie können wir das verhindern? Wir brauchen einen konkreten Plan für unser Ziel und zugleich einen Umgang mit möglichen Hindernissen. Daraus entsteht dein Intensionsplan. Schreibe als Überschrift das Ziel auf, das du erreichen möchtest, zum Beispiel: „Ich bin beruflich erfüllt.“

„Ich habe meinen Traumjob. Ich lebe in einer glücklichen Beziehung. Ich habe eine schlanke, wohlgeformte Figur. Ich erfreue mich bester Gesundheit.“ Formuliere dein Ziel positiv, in der Gegenwart und so, dass es dich selbst betrifft. Ergänze anschließend konkrete Details, zum Beispiel: „Ich verdiene xx Euro im Monat, arbeite xx Stunden pro Woche und trage Kleidergröße xx.“ Je genauer, desto besser.

Notiere dann das Datum, bis zu dem du dein Ziel verwirklichen möchtest. Nimm dir nun einen Moment Zeit und überlege, was dazu führen könnte, dass du dein Ziel aufgibst. Schreibe alle Hindernisse auf, die dir auf dem Weg begegnen und die du überwinden musst. Sieh sie dir an: Das sind die tatsächlichen Gefahren für dein Vorhaben. Keine Sorge - sie werden dich nicht aufhalten, denn wir entwickeln für jede von ihnen ein passendes Rezept. Auf der nächsten Seite findest du einige Beispiele.

GEFAHR:
ICH VERLIERE DIE
MOTIVATION ZUM
HANDELN

Rezept:
Ich praktiziere Yoga.
Ich gehe spazieren.
Ich höre motivierende
Affirmationen.



GEFAHR:
ICH HABE ZU WENIG
ZEIT
FÜR MEINE LIEBEN

Rezept:
Ich reserviere einen Tag
pro Woche nur für
meine Familie.
Ich plane jeden Tag gut
und gewinne dadurch
mehr Zeit.

GEFAHR:
ICH BEKOMME LUST
AUF
UNGESUNDES ESSEN

Rezept:
Ich lege einen Tag pro
Woche fest, an dem ich
mir das erlaube.
Ich trinke zwei Gläser
Wasser.
Ich bewege mich oder
treibe Sport.





Erstelle für jede Gefahr ein solches Rezept. Du wirst feststellen, dass die Hindernisse weniger bedrohlich wirken, sobald du einen konkreten Umgang mit ihnen gefunden hast.

Zum Glück gibt es neben den Risiken auch Belohnungen. Überlege jetzt: Was gewinnst du? Wer wirst du sein? Wie wirst du dich fühlen, wenn du dein Ziel erreicht hast? Schreibe alles möglichst genau auf. Es ist schön, sich mit angenehmen Dingen zu beschäftigen - lass dir dafür Zeit.

Bist du fertig? Dann lade ich dich zu einer Übung ein. Sie heißt „Das Endergebnis“. Lies zuerst die vollständige Beschreibung und führe die Übung anschließend durch.

DAS ENDERGEBNIS

Lies alles, was du bisher geschrieben hast, laut vor. Schließe anschließend die Augen. Du kannst dazu entspannende Musik einschalten. Entspanne deinen ganzen Körper und lass 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? Spüre die Kleidung, die du trägst: Welche Farbe hat sie, und aus welchem Material besteht sie? Welchen Duft nimmst du wahr? Spürst du einen Geschmack im Mund? Was schmeckst du?

Bleibe zehn bis fünfzehn Minuten in diesem Zustand. Öffne dann die Augen und schreibe alles auf, was du erlebt hast. Denke daran: Das Endergebnis ist der Zustand, in dem dein Traum oder Ziel bereits verwirklicht ist. Wiederhole diese Übung so lange, bis du das Gefühl hast, bereits die Person zu sein, die du sein möchtest.

Dabei kann etwas sehr Interessantes geschehen: Vielleicht stellst du plötzlich fest, dass du das Ziel nicht mehr so verzweifelt willst. Das ist ein Paradoxon und zugleich ein gutes Zeichen. Die Anspannung ist verschwunden - und dadurch kann vieles leichter werden.

Hast du nach dieser Übung Lust, aktiv zu werden und etwas zu unternehmen? Ausgezeichnet. Schreibe jetzt deinen Aktionsplan auf: Welche Schritte wirst du in naher Zukunft gehen? Was kannst du heute tun, was in dieser Woche und was in diesem Monat? Dann beginne.

Du kannst deinen Intentionsplan mit unterstützenden Affirmationen ergänzen, zum Beispiel:

„Ich wähle, was mir dient.“

„Ich wähle Liebe und Akzeptanz.“

„Ich weiß, wer ich sein will, was ich erreichen und fühlen möchte.“

„Ich erlaube mir, es heute schon zu fühlen.“

„Ich habe einen guten Plan für meinen Erfolg.“

„Ich kenne meinen Wert.“



Das Universum begünstigt mich.
Ich werde meiner Berufung
entsprechend dienen und handeln.
Es ist in Ordnung, hohe Ziele zu haben.
Ich strebe nach Großem, weil ich die
Begabung dazu habe.
Ich darf meine Berufung nicht
unterschätzen.
Ich verabschiede mich vom Alten und
schaffe Platz für das Neue.
Es ist nicht wichtig, dass ich noch nicht
alle Details der neuen Situation kenne.
Ich lasse mich von meiner Intuition
leiten.
Eine höhere Macht, das Universum, weiß,
wie es mich einsetzen kann.
Ich vertraue mich ihm an - mit Freude,
Neugier, Lust und Liebe.
Mut und innere Ruhe sind meine
Begleiter.

TAGESORDNUNG AUS DER ZUKUNFT

Ich möchte dich zu einer kleinen Zeitreise einladen. Glaub mir: Es wird Spaß machen. Stell dir vor, wie dein Tag aussehen würde, wenn du bereits erreicht hättest, wovon du träumst - wenn du schon die Person wärest, die du sein möchtest.

Auch wenn du noch nicht genau weißt, wer du sein oder was du tun möchtest, weißt du vermutlich bereits, wie du dich fühlen willst. Stell dir vor, du fühlst dich sicher, glücklich und erfüllt. Du hast dein Traumziel erreicht. Wie sieht dein Alltag nun aus? Was tust du? Beschreibe deinen Tag möglichst genau und konzentriere dich auf dein Tun, nicht nur auf das, was du besitzt.

Um wie viel Uhr stehst du auf? Hast du bemerkt, dass du gar nicht bis mittags im Bett bleiben möchtest, weil sich das wie eine Verschwendung des Tages anfühlen würde?

Schreibe alles auf. Plane jede Stunde sorgfältig und denke auch an Pausen und Erholung. Gestalte deinen Tag so detailliert wie möglich. Kannst du Zeit für Bewegung einplanen? Für Meditation? Dann tue es jetzt.

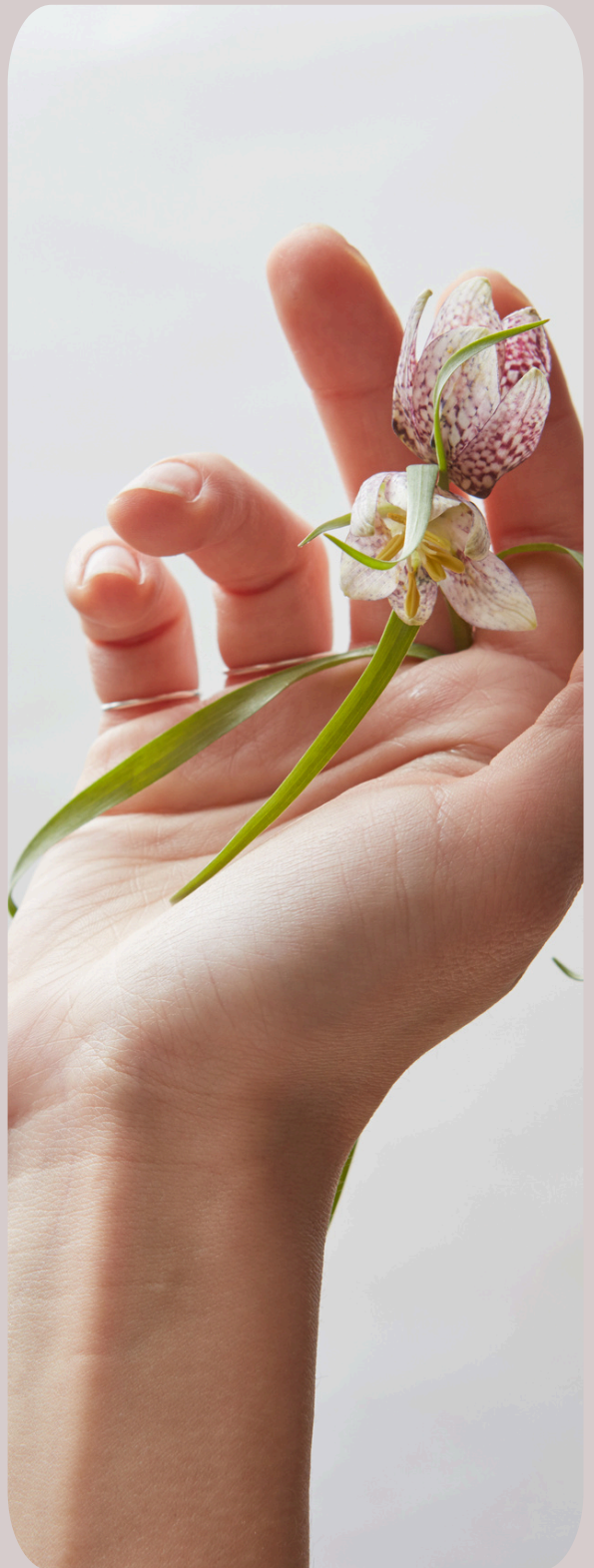
Bist du fertig? Schau dir deine Tagesordnung aus der Zukunft an und überlege, welche Elemente du schon heute in deinen Alltag integrieren kannst. Beginne mit ihnen. Bleib konsequent und beharrlich. Du wirst merken, wie du leichter in den Fluss des Lebens kommst und neue Ideen für Rituale entwickelst, die du in deinem Alltag umsetzen möchtest. Bald wirst du spüren, dass vieles möglich ist und du erreichen kannst, was du dir vornimmst.

Wenn du deine Berufung spürst und bei dem Gedanken ans Handeln und Verwirklichen Leidenschaft und Begeisterung empfindest, dann handle.

Öffne deine Augen und nimm die Ereignisse wahr, die für dich günstig sind und dich zum Handeln ermutigen.

Ignoriere sie nicht. Warte nicht auf etwas anderes, spekuliere nicht und denke nicht zu lange nach. Auf diese Weise hilft dir das Universum - also lass dir helfen.

Wenn du noch Angst oder Sorge spürst, nimm diese Gefühle wahr und handle trotzdem. Vielleicht sind sie ein Zeichen dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist. Manchmal ist gerade das, wovor du dich fürchtest und worauf du zugleich gespannt bist, genau das, was du tun solltest.



EIN BESONDERER TAG

Du hast deinen Erfolg bereits gedanklich vorbereitet, indem du deinen Tag aus der Zukunft heraus geplant hast. Du kannst dich schon heute wie ein erfolgreicher Mensch fühlen. Nun schlage ich dir den nächsten Schritt vor: ein Experiment, das du so oft wie möglich wiederholen solltest, bis es zur Gewohnheit und Teil deiner Routine wird. Nimm es ernst.

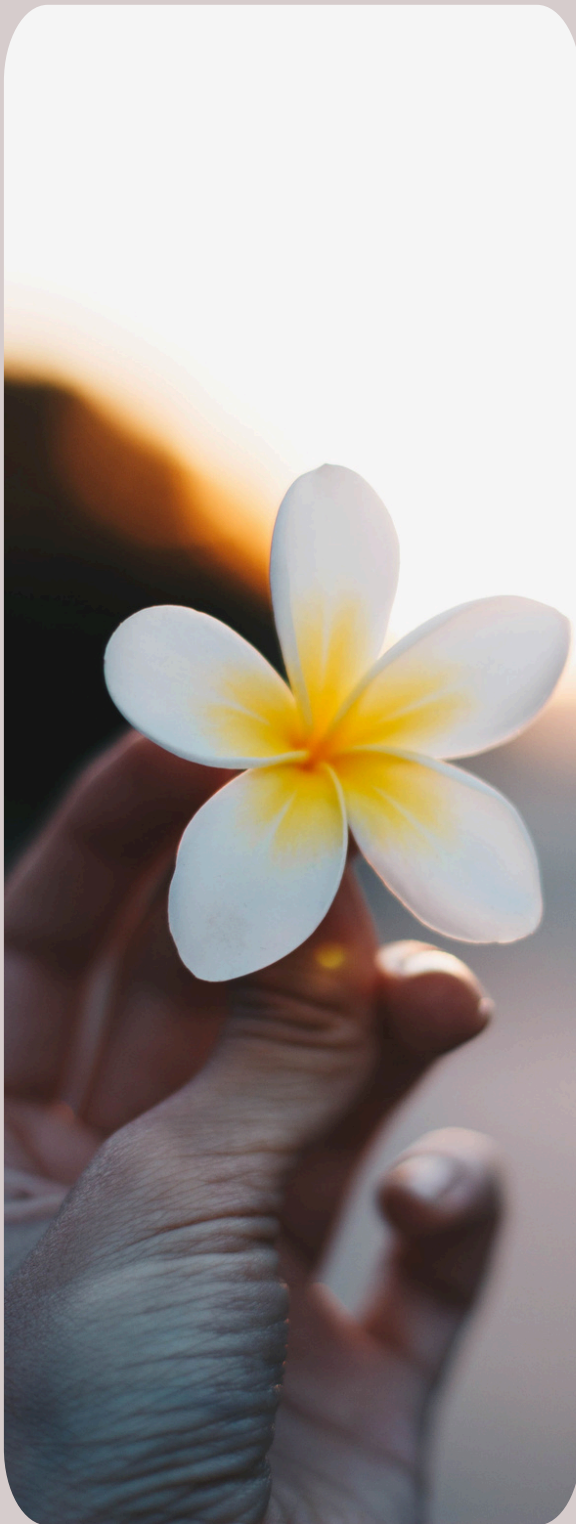
Du weißt bereits, dass du dich innerlich auf deinen Traum einstimmen kannst. Wenn du dir wünschst, dass ein Traum wahr wird, befindest du dich zunächst in der Sehnsucht und im Gefühl des Mangels. Das entspricht noch nicht dem Zustand eines bereits erfüllten Traums. Deshalb darfst du deinen inneren „Empfänger“ umstellen und dich auf das Gefühl der Erfüllung ausrichten.

Du kennst das Endergebnis bereits und hast deinen Tag aus der Zukunft beschrieben. Du weißt, wie wunderbar du dich fühlst: erfüllt, glücklich und frei von Sorgen.

Du siehst gesund aus und strahlst Energie und Freude aus. Du bist schon heute ein erfolgreicher Mensch. Spüre es erneut. Wie siehst du aus? Was trägst du? Kleidest du dich bereits so? Suche passende Kleidung in deinem Schrank oder gönne dir etwas Neues. Es wird sich lohnen.

Zieh dich an, richte dich auf, schau in den Spiegel und lächle. Du siehst großartig aus - und heute darfst du eine großartige Zeit haben. Geh an einen Ort, den du sonst selten besuchst. Geh aufrecht und lächle den Menschen zu. Kaufe dir eine Kleinigkeit und achte dieses Mal nicht nur auf den Preis. Schenke dir etwas.

Schau den Passanten freundlich in die Augen. Genieße einen Kaffee in einem schönen Kaffeehaus oder ein Mittagessen in einem guten Restaurant. Beobachte die Menschen und deine Umgebung - aber schau dabei nicht ständig auf dein Handy.



Das ist deine Verabredung mit dir selbst. Denke daran, dass du ein erfolgreicher Mensch bist, der sich wohlfühlt und den so leicht nichts aus dem Gleichgewicht bringt.

Stau? Wunderbar - vielleicht kannst du einem aufgeregten Menschen ein Lächeln schenken. Du strahlst Ruhe und innere Stärke aus, und andere begegnen dir mit Bewunderung, Freundlichkeit und einem Lächeln.

Gönne dir diese Erfahrung. Lass deinen Traum nicht nur ein Gefühl bleiben. Geh auf Menschen zu und sei heute schon die Person, die du sein möchtest. Handle so, als würdest du deinen Erfolg bereits leben. Auf diese Weise kannst du dich immer stärker auf den Zustand deiner erfüllten Träume einstimmen - und sie dürfen ihren Weg zu dir finden.



Großer Tag, großartige Zeit, erfülltes Leben.
Wenn es noch nicht so ist, dann gestalte es so.
Mach aus diesem Moment einen großartigen
Moment.

Mach aus diesem Tag einen großartigen Tag.
Wenn du das jeden Tag tust, kann dein Leben zu
einem wunderbaren Leben werden.
Entscheide dich bewusst dafür und erinnere dich
daran, dass du immer in einem besonderen
Moment lebst.
Fülle jeden Tag mit solchen Momenten.

SCHÖNER WEG

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, warum du dein Traumziel noch nicht erreicht hast? Denke noch einmal darüber nach - diesmal aus einer anderen Perspektive. Was ist gut daran, dass du dein Ziel bisher noch nicht erreicht hast? Hast du dadurch vielleicht mehr Zeit für dich, deine Familie oder deine Freunde? Mehr Raum für dein seelisches Wohlbefinden?

Stell dir vor, dass du diese Werte nicht aufgeben musst. Du darfst das, was dir wichtig ist, mit auf deinen Weg nehmen. Wie fühlst du dich jetzt? Stell dir dich selbst noch einmal vor: Wie siehst du aus? Was trägst du? Was hörst du? Wie bewegst du dich? Was riechst du? Welchen Geschmack nimmst du wahr? Wie fühlen sich deine Liebsten in deiner Nähe?

Welchen Preis bist du bereit zu zahlen, um dein Ziel zu erreichen? Und was gewinnst du? Schreibe alles nacheinander auf und beantworte jede Frage ehrlich.

Nun folgt eine Übung.





Nimm zwei Zettel. Einer steht für dich heute, der andere für dich als die Person, die ihr Ziel erreicht hat. Lege beide Zettel in einem Abstand auf den Boden, der sich für dich richtig anfühlt.

Stell dich auf den Zettel, der dich heute repräsentiert, und erlaube dir wahrzunehmen, was dir noch fehlt. Fühlst du dich unsicher oder ängstlich? Fehlt dir Mut oder Vertrauen? Bist du bereit, diesen Zustand und diese Gefühle loszulassen?

Schau auf den Zettel vor dir. Dort stehst du in der Zukunft - als die Person, die bereits all die Eigenschaften besitzt, die dir heute noch fehlen. Wir gehen nun dorthin. Bevor du losgehst, betrachte den Weg, der zu diesem Ziel führt. Es ist ein schöner Weg, vielleicht der schönste, den du dir vorstellen kannst. Ist es ein Strand mit bunten Muscheln oder ein Waldweg? Wähle den Weg, der dir am besten gefällt, und geh los.

Halte unterwegs immer wieder inne. Sammle in deiner Vorstellung Blumen, Muscheln oder Tannenzapfen, die für die Werte stehen, die du brauchst - zum Beispiel Mut, inneren Frieden oder Selbstvertrauen.

Wenn du den Zettel erreichst, der dich in der Zukunft repräsentiert, stell dich darauf und spüre diese neue Position. Hier besitzt du bereits alles. Zieh die gesammelten Werte an wie ein Kleidungsstück und nimm wahr, wie es sich anfühlt.

Wie fühlst du dich jetzt? Zuversichtlich, mutig, fröhlich oder ruhig und entspannt? Das ist gut. Du kannst zum Anfang zurückgehen, einen anderen Weg wählen und die Reise noch einige Male wiederholen.

Bleib am Ende der Übung auf der Position deines zukünftigen Ichs und überlege: Was hat sich verändert? Ist dir vielleicht eine Idee für deinen nächsten Schritt gekommen? Gibt es ein weiteres kleines Ziel, das du erreichen möchtest? Schreibe es auf und setze es in die Tat um.



**Ich wähle einen schönen Weg zu meinem Ziel.
Ich werde ihn gehen und alles annehmen, was mir
unterwegs begegnet.
Ich öffne meine Augen für neue Möglichkeiten und
Erfahrungen.**

**Ich wähle, was mir und anderen dient.
Ich weiß, wer ich sein und was ich fühlen möchte.
Ich erlaube mir, es heute schon zu fühlen.
Heute kann ich mich so fühlen und verhalten, als
hätte ich bereits erreicht, was ich möchte.
Ich wähle Liebe und Akzeptanz.**

VERGISS DICH SELBST

Dieses Kapitel kann dir helfen, voranzukommen oder einen weiteren Meilenstein auf dem Weg zu deinem Ziel zu setzen. Vergiss dich selbst - du hast richtig gelesen. Vergiss dich in dem, was du tust.

Vielleicht keimt in deinem Kopf bereits eine Idee oder ist sogar schon erblüht, doch dir fehlt der Mut zum Handeln. Das könnte daran liegen, dass du dich zu sehr auf dich selbst konzentrierst: Wie werde ich wirken? Wie wird die Welt mich wahrnehmen? Was werde ich gewinnen oder verlieren? Was werden die anderen denken? Wird jemand merken, dass ich noch unerfahren bin? Werde ich zurechtkommen und Erfolg haben?

Vergiss all das. Dieses Mal stehst du nicht im Mittelpunkt. Denn was du erschaffst oder erschaffen möchtest, tust du nicht nur für dich selbst. Du brauchst Menschen, für die es wertvoll ist - Menschen mit Bedürfnissen, auf die du antworten kannst.

Konzentriere dich auf sie und auf deinen Wunsch, ihnen zu helfen. Dann wird sich dein Angebot an ihren Bedürfnissen ausrichten, und das Universum wird dich unterstützen. Vielleicht ist dieser Gedanke bereits in dir, aber noch nicht an erster Stelle. Rücke ihn ehrlich und von Herzen in den Vordergrund. Ein solcher Perspektivwechsel kann Wunder wirken.



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

**Ich habe wertvolle
Ideen, die den
Bedürfnissen anderer
entsprechen.**

**Meine Angebote sind
nützlich. Meine Arbeit
ist wertvoll. Ich
verdiene eine faire
Bezahlung, und die
Menschen sind
dankbar für meine
Arbeit.**

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

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



Behalte diesen Gedanken im Hinterkopf. Mache ihn zum
Leitmotiv deiner Arbeit und beobachte, wie leicht du
vorankommst und wie viel Freude du dabei empfindest.

SCHWINGUNGS DÄMPFER

Schwierige Tage - sogenannte Schwingungseinbrüche - wird es geben. Einer der Gründe, warum wir auf dieser Erde leben, ist, auch solche Tage zu erfahren. Doch wie gehen wir damit um? Was tun wir, wenn unsere Energie sinkt, wir schlecht gelaunt sind, uns die Perspektive fehlt und wir keine Lust auf eine unserer produktiven Gewohnheiten haben - die uns in diesem Moment ohnehin völlig sinnlos erscheinen?

Wie gehen wir mit diesem starken Gefühl der Hilflosigkeit um? Geben wir nach? Lassen wir alles los? Richten wir uns dauerhaft in diesem Zustand ein? Oder machen wir eine Pause?

Eine Pause und Erholung sind gut und sogar sehr wichtig. Doch dieser Zustand ist nicht immer der beste Zeitpunkt, um alles aufzugeben. Gerade jetzt zeigt sich, ob wir widerstandsfähig genug sind, an dem festzuhalten, was wir uns vorgenommen haben. Sieh es als einen kleinen Test. Wahrscheinlich verspürst du in dieser Phase ein

stärkeres Verlangen nach Süßigkeiten oder Alkohol. Sich gelegentlich etwas zu gönnen, ist nicht schlimm. Doch damit kannst du die schwierige Phase verlängern. In einem niedrigen inneren Zustand sind wir außerdem oft blind für Gelegenheiten und Chancen. Selbst wenn du zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist, bist du möglicherweise nicht offen genug, um sie zu erkennen.

Denke deshalb daran: Gib nicht auf. Wenn etwas schief läuft und du dir trotz Widerwillen, Zweifel und Frustration treu bleibst, hast du bereits gewonnen. Du bist deinem Ziel einen großen Schritt nähergekommen und hast dir selbst gezeigt, wozu du fähig bist. Außerdem wirst du lernen, schwierige Phasen schneller zu überwinden.

Erinnere dich an deinen Intentionsplan. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, ihn noch einmal zu lesen - besonders deine Rezepte für mögliche Hindernisse. Halte durch. Danach darfst du dich belohnen und ausruhen.



Was wir anderen antun, tun wir letztlich auch uns selbst.
Alles kommt auf vielfältige Weise zu uns zurück.

Sieh das Gute in anderen und tue Gutes. Dann wird auch
dein eigenes Wohlbefinden wachsen.

Es ist ganz einfach: Sende Güte und Liebe aus, und du
wirst Güte und Liebe in anderen erkennen.

Versuche nicht, dein Bild im Spiegel zu verändern - das
funktioniert nicht. Versuche auch nicht, andere Menschen
zu verändern. Verändere deine eigene Haltung, und dein
Spiegelbild wird sich mit ihr verändern.

DU ERSCHAFFST DEINE REALITÄT

Wir alle sind Schöpfer unseres eigenen Lebens. Wir erschaffen unsere Realität: Wir planen, meditieren, lassen unsere Absichten los, arbeiten an uns und führen neue Gewohnheiten in unseren Alltag ein. Dann geschehen wunderbare Dinge - Dinge, die wir geplant und erwartet haben.

Doch was ist mit den unangenehmen Erfahrungen, die wir nicht eingeplant haben und die die Schönheit unseres Lebens trüben? Wenn etwas schief läuft oder uns etwas Unangenehmes widerfährt, suchen wir die Ursache manchmal im Außen. Vielleicht ist das System schlecht, vielleicht hatte jemand schlechte Laune oder wollte uns schaden?

Ich verrate dir ein Geheimnis: Du hast all diese Situationen für dich mitgestaltet - unbewusst. Dein wunderbares Überbewusstsein hat sie für dich geplant. Warum? Damit du nicht von deinem Weg und deiner Bestimmung abweichst, die du für dich gewählt hast.

Das Beste, was du in einer solchen Zeit tun kannst, ist, eine Haltung der Dankbarkeit einzunehmen und auch für diese verborgenen Wunder zu danken. Öffne deine Augen für neue Möglichkeiten und Chancen. Übernimm Verantwortung für das Leben, das du erschaffst.

Gib dir nicht die Schuld für das, was geschehen ist. Schuldgefühle ziehen deine Energie nach unten. Übernimm stattdessen gesunde Verantwortung. Wenn du die Schuld nur auf andere oder auf die Welt schiebst, nimmst du dir selbst die Möglichkeit, etwas zu verändern und wieder in Ordnung zu bringen. Willst du dein Schicksal wirklich in die Hände anderer legen?

Glückliche und weniger glückliche Momente gehören zu deinem Weg. Erlaube dir, glücklich zu sein, und bringe in Ordnung, was geordnet werden muss. Oft sind es gerade die schwierigen Momente, die am schnellsten zu Entwicklungssprüngen führen. Entscheidend ist, wie du auf sie reagierst: Begegne der Erfahrung mit Dankbarkeit und Verantwortung, lerne aus ihr und öffne dich für neue Möglichkeiten.



Ich schaue mich um und erkenne, dass ich im Paradies lebe. Ich habe alles - wirklich alles.

Wohin ich auch blicke, sehe ich Schönheit, Farben, Geborgenheit und Wärme. Das ist der Himmel. Mir fehlen die Worte, denn manche Dinge lassen sich nicht mit Worten beschreiben. Der Himmel ist hier, überall und genau jetzt.

Dieser Moment ist so, wie er sein soll. Und wäre er anders, dürfte auch das so sein. Hör auf, alles gedanklich kontrollieren zu wollen. Die Dinge werden ihren Weg gehen.

Atme durch und nimm an, dass du genau jetzt im Himmel bist.

TAGEBUCH DER DANKBARKEIT

Ich möchte dich zu einem weiteren wichtigen Schritt ermutigen, den du auf dem Weg zu deinem Ziel nicht auslassen solltest: Dankbarkeit. Sie besitzt eine enorme Kraft.

Wenn du dich auf Dankbarkeit konzentrierst, sendest du das Signal aus, dass du das Gute, das du erhalten hast, wahrnimmst und annimmst. Dadurch öffnest du dich für noch mehr davon. Während du dankbar bist, tritt das, was dir fehlt, in den Hintergrund.

Was du ausstrahlst, erhältst du auf vielfältige Weise zurück. Entscheide dich für Dankbarkeit. Nimm die Gründe für dein Glück bewusst wahr, und du wirst immer mehr Situationen entdecken, in denen du dich glücklich fühlst. Verpasse sie nicht. Nimm sie wahr, spüre sie tief, erinnere dich an sie und schreibe sie auf.

Das Aufschreiben hat eine besondere Kraft. Lege ein Dankbarkeitstagebuch an und notiere all die guten Dinge, die dir an diesem Tag begegnet sind, sowie die kleinen Ziele, die du erreicht hast. Sei dankbar dafür.

Du kannst noch einen Schritt weitergehen und auch das Gute festhalten, das anderen widerfahren ist: Vielleicht hat ein Freund etwas Schönes erlebt, eine Kollegin eine Gehaltserhöhung bekommen oder ein Nachbar sich ein neues Auto gekauft, von dem du selbst lange geträumt hast. Freue dich mit ihnen und sei dankbar dafür. Dankbarkeit kann belastende Gefühle wie Neid oder Eifersucht lösen.

Du darfst für all das Gute dankbar sein, das du und andere Menschen haben. Das ist eine einfache und sehr wirksame Übung.

Weil du in Wahrheit
schon alles hast, was du
brauchst. Hör deshalb
auf, dir ständig Sorgen
um die Zukunft zu
machen und dem Glück
hinterherzujagen.

Wenn du um etwas
bitten möchtest, dann
bitte auch um etwas
Gutes für andere. Denke
daran, dass nicht alle
Menschen das besitzen,
was für dich
selbstverständlich ist:
Essen, ein warmes Bett
oder fließendes Wasser.

Denke an sie und segne
sie.



BLEIB DIR SELBST TREU



Zum Schluss möchte ich dir noch einen kleinen Denkanstoß geben. Denke daran: Du bist einzigartig, und es gibt keinen anderen Menschen auf der Welt, der genauso ist wie du.

Du gehst deinen eigenen Lebensweg und hast deine eigene Aufgabe zu erfüllen. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst treu bleibst. Lerne aus dem Wissen und den Erfahrungen anderer. Übernimm, was gut für dich ist, und lehne ab, was nicht zu dir passt.

Sei offen und vertraue zugleich deiner inneren Weisheit. Vertraue dir selbst. Du bist einzigartig - also sei originell und so sehr du selbst, wie du nur kannst.

Nur du kannst dein Leben zu einem Meisterwerk machen. Das wünsche ich dir von ganzem Herzen.

„Das Leben ist ein
Film.“

Beobachte dein Leben.
Es ist ein spannender
Film, und die Handlung
ist nicht immer schön -
sonst wäre er
langweilig.

Und du magst doch
Action, vielleicht sogar
ein bisschen Drama ...?

Schau neugierig hin.
Wie wird das Ende
sein? Willst du das
wirklich schon wissen?
Würde das den Film
nicht weniger
interessant machen?
Würdest du dann nicht
den Spaß am
Zuschauen verlieren?

Der Film deines Lebens
wurde vom besten
Regisseur geschaffen:
von dir selbst!



BONUS

In diesem Leitfaden habe ich bereits mehrmals über gute, unterstützende Gewohnheiten geschrieben, die sich in den Alltag integrieren lassen. Vielleicht weißt du noch nicht, wo du anfangen sollst. Als zusätzlichen Bonus möchte ich meine persönlichen Rituale mit dir teilen. Sie sind aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken und bewirken für mich immer wieder kleine Wunder.

Persönliche Entwicklung bedeutet Veränderung. Auch das Erreichen eines Ziels verändert uns - wir entwickeln uns weiter. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass kleine Veränderungen oft wirksamer sind als große, weil unser Verstand weniger Widerstand leistet, sich leichter an sie gewöhnt und den nächsten neuen Schritt schneller akzeptiert.

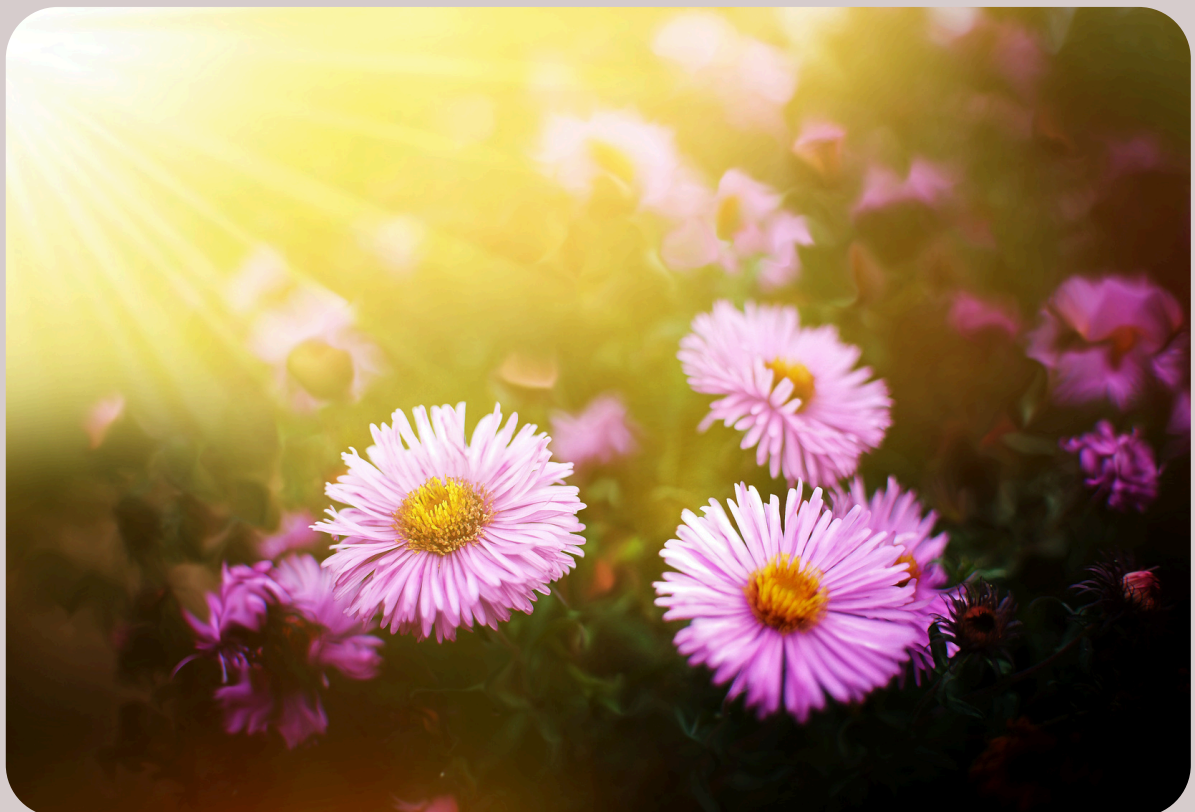
Hier sind meine Rituale. Probiere sie aus - vielleicht passt eines davon auch zu dir.



1) Meditation und Atemübungen sind das Erste, was ich nach dem Aufwachen mache. Ich nehme mir dafür etwa eine halbe Stunde Zeit. Der Atem ist ein wunderbares Werkzeug, das jedem Menschen jederzeit zur Verfügung steht. Gerade weil er so selbstverständlich ist, wird seine Wirkung oft unterschätzt. Schon wenige Minuten Konzentration auf den Atem - und nur auf den Atem - können dich in den gegenwärtigen Moment zurückbringen: den einzigen Moment, der wirklich existiert.

2) Yoga oder einfaches Dehnen des Körpers, etwa zwanzig Minuten lang, macht nicht nur den Körper beweglicher. Auch der Geist kann sich danach leichter und freier anfühlen.

3) Ich begrüße die Sonne und den neuen Tag. Bei schönem Wetter gehe ich morgens für einige Minuten in den Wald, wende mein Gesicht der Sonne zu, schließe die Augen und begrüße und segne den kommenden Tag. Ein Balkon oder ein weit geöffnetes Fenster funktioniert ebenso gut.



4) Eine eiskalte Dusche. Für mich gehört sie einfach dazu. Egal, ob du mit dem falschen Fuß aufgestanden bist, mürrisch bist oder schlechte Laune hast: Eine kalte Dusche kann deine Sorgen für einen Moment in den Hintergrund rücken. Sie ist außerdem ein wirksames Achtsamkeitstraining und eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen zu erweitern. Während das kalte Wasser über deinen Körper läuft, richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Teil deines Körpers. Lächle ihm innerlich zu und danke ihm dafür, dass er jeden Tag für dich arbeitet. Wenn das kalte Wasser über deinen Kopf fließt, stell dir vor, wie Sorgen und belastende Gedanken mit dem Wasser abfließen und Raum für Dankbarkeit, Freude, Achtsamkeit und Liebe entsteht.

5) Ich schreibe einen kurzen Plan für den Tag in meinen Kalender und ergänze einen Satz wie: „Heute wird ein wundervoller Tag“, „Heute erhalte ich eine wundervolle Nachricht“ oder „Heute schenke ich jemandem ein Lächeln“. Neue Ideen und Inspirationen notiere ich ebenfalls.

6) Ich gehe im Wald spazieren und atme bewusst - nachmittags oder abends. Wenn du in der Stadt wohnst, kannst du in einen Park gehen oder einfach einen kurzen Spaziergang machen. Suche dabei nicht nach Gesellschaft, sondern genieße die Zeit bewusst allein.

7) Am Abend schreibe ich in mein Dankbarkeitstagebuch. Ich notiere mindestens sieben bis zehn Dinge, die mir oder anderen an diesem Tag Gutes widerfahren sind.

8) Ich lese mindestens einige Seiten oder ein Kapitel in einem Buch zur persönlichen Entwicklung.

9) Manchmal gönne ich mir eine kleine Herausforderung, zum Beispiel 21 Tage ohne Süßigkeiten oder gelegentlich einen Fastentag.

10) Im Winter gehe ich einmal pro Woche Eisbaden.

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

Achte darauf:

- Sei bei allem, was du tust, mit ganzem Herzen dabei.
- Begegne jedem Menschen mit Respekt.
- Sei dankbar für die kleinen und großen Wunder, die dir begegnen.
- Akzeptiere, was gerade ist, und arbeite mit der Wirklichkeit statt gegen sie.
- Sei immer und überall du selbst. Du musst dich nicht verstellen. Du bist die beste Version deiner selbst, wenn du einfach du bist.



**Ich wünsche dir Freude und
Zufriedenheit mit dir selbst, Stolz
auf deine Fortschritte und ein
Gefühl der Erfüllung bei allem,
was du tust.**

**Herzliche Grüße
Lilla**



**Begeisterung und Freude an den kleinen Dingen.
Dankbarkeit und Lebensfreude führen dich zur Erfüllung.**

**Plötzlich wirst du entdecken, dass alles seinen Platz
findet - und dass sich das, was du bisher mit Hingabe
getan hast, in die Verwirklichung deiner wahren Ziele
verwandelt.**