



LEKTION 4 | LEG LOS! EGAL WAS IST.

In dieser Woche nutzen wir die Zeit, um ins Tun zu kommen.

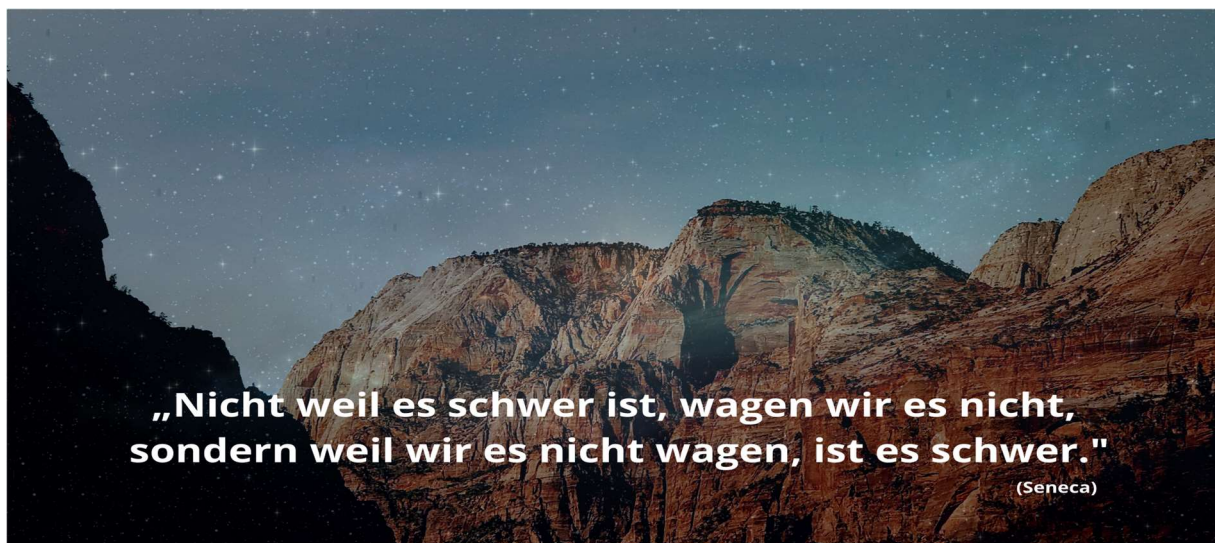
Zeig dem Universum durch Deine Handlungen, dass Du Deine Heldinnenreise wirklich gehen willst.

Wie oft solltest Du handeln?

Mindestens einmal, besser dreimal täglich.

Wie lange solltest Du handeln?

Bis Deine Vision auf der Erde ist.



**„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“**

(Seneca)

Es gibt viele Menschen, die träumen und hoffen. Doch bist Du bereit, für Deinen Traum **jeden Tag drei Handlungen** auszuführen? Und zwar so lange, bis er Wirklichkeit geworden ist?

UMSETZUNG

- Besorge Dir dafür einen Stapel Karteikarten.
- Schreibe am Morgen auf die eine Seite Dein Ziel.
- Visualisiere es danach für eine Minute.
- Schreibe auf die andere Seite ein bis drei Handlungen, die du heute für Dein Ziel vollziehen willst.
- Führe diese Handlungen an diesem Tag aus. (Nimm Dir dabei die unangenehmen zuerst vor, es sei denn, zeitlich ist eine andere Reihenfolge sinnvoller.)
- Hake vor dem Schlafen gehen die erledigten Handlungen ab.
- Wenn Du eine der Handlungen nicht ausgeführt haben solltest, überlege kurz, warum nicht und nimm dann eine neue „innere Haltung“ dafür ein.
- Schreibe sie dann an die erste Stelle auf der Karte für den nächsten Tag und am nächsten Tag in der Früh tust Du es einfach mit einer neuen inneren Haltung. **Ich garantiere Dir: Dieser Schritt wird alles verändern.**

Wenn Dein Handeln auf Dein Ziel ausgerichtet ist...

- ...demonstrierst Du Dir selbst und der Welt, dass Du es wirklich ernst meinst.
- ...bringt es Dich Deinem Ziel jedes Mal etwas näher.
- ...beschleunigt es Deinen Lernprozess.
- ...erzeugt es innere Klarheit.

Deine Handlungen können große oder kleine Aktionen sein. Von Belang ist nur, dass sie in irgendeiner Weise Dein Ziel unterstützen.

Dranbleiben ist extrem bedeutsam!

Trainiere Deine Selbstwirksamkeit durch PROAKTIVES HANDELN

Proaktives Handeln bedeutet, Dein Handeln ist nicht mehr von **äußeren Umständen** abhängig, etwa von Deiner Stimmung, Deinem Befinden, dem Wetter, der Zeit. Handelst Du nur dann, wenn Dir danach ist, handelst Du **reaktiv**. Du reagierst auf die Umstände und verstärkst so die alten Muster des Denkens und Handelns.

Proaktives Handeln hingegen entkräftet alte Gewohnheitsschleifen und signalisiert Deinem Unterbewusstsein, dass Du entschlossen bist, Dein Ziel zu erreichen.

Mit der Zeit wird es Dich deshalb immer selbstverständlicher in Deiner neuen Wahl unterstützen.

Viele Menschen starren gebannt nach oben zum Gipfel und gehen nie los, weil sie sich nicht vorstellen können, dass sie drei kleine Schritte täglich dorthin bringen. Doch wo könntest Du heute sein, wenn Du schon vor vielen Jahren losgegangen wärest?

Tipp:

Verdirb Dir nicht die Freude, indem Du die Messlatte für Deine täglichen Aktionen so hoch setzt, dass Du nicht drüber kommst.

Es muss nicht jeden Tag ein Quantensprung sein!

Manche Aktionen können Dich zwar auch mal aus Deiner Komfortzone hinausschubsen und Dich ins Schwitzen bringen, doch natürlich dürfen Dir Deine Handlungen auch guttun. Nimm das Ganze als ein Spiel. Erfolg sollte Spaß machen!

Und wenn Du schon Deinen Hintern in Bewegung setzt, denke daran, Dich auch zu belohnen!

Tu es für Dich! Für Dein Herzensziel. Sei es Dir wert!

In entschlossener Verbundenheit,

Ariane 