

STRUKTUR WUNDER



MEHR KLARHEIT | MEHR LEBENSFREUDE
NACH DER HOLISTIC BY NATURE - METHODE

Lektion 2 | 3 Handlungen

Ich gebe dir Recht. Ich finde auch, dass es höchste Zeit ist, dass wir uns Bewegung setzen.
Das Prinzip dieser Lektion ist (schon wieder fast erschreckend) einfach:

- 1) Besorge dir einen Stapel Karteikarten. Du findest meine liebevoll gestalteten Vordrucke zum Ausdrucken und selberbasteln 😊 in einer extra PDF
- 2) Schreibe am Morgen auf die eine Seite Deinen Lebensbereich, den Du heute nähren willst.
- 3) Schreibe auf die andere Seite ein bis drei Handlungen, die Du heute in diesem Bereich umsetzen wirst.
- 4) Führe diese Handlungen während des Tages aus. Nimm Dir dabei die weniger angenehmen zuerst vor. Es sei denn, zeitlich ist eine andere Reihenfolge sinnvoller.
- 5) Hake die erledigten Handlungen vor dem Schlafengehen ab.
- 6) Wenn du eine der Handlungen nicht erledigt hast, überlege Dir, warum nicht. Schreibe diese am nächsten Morgen an die erste Stelle auf Deiner neuen Karte.
- 7) Wie lange machst du das? Bis diese Vorgehensweise in all Deine Zellen vorgedrungen ist (ich empfehle mindestens 4 Wochen)

Deine Handlungen können große oder kleine Aktionen sein. Von Belang ist nur, dass sie in irgendeiner Weise den entsprechenden Lebensbereich nähren und unterstützen. Und ja! Deine Handlungen dürfen auch Spaß machen.

Achte unbedingt darauf, dass Du nicht vor bestimmten Herausforderungen kneifst. Diese Lektion gleicht einer Selbstwirksamkeits-Schallmauer. Wenn du diese sanft durchbrichst, bist Du im Raum der wahren Umsetzungsqueens angekommen. Nimm sie deshalb bitte wirklich ernst.

„Ich will“ vs „ich bin bereit“

Es gibt einen, alles entscheidenden Unterschied zwischen „ich will...“ und „ich bin bereit...“.

„Ich will...“ bedeutet: „Ich will etwas, doch es muss so zu mir kommen, wie ich mir das vorstelle.“

„Ich bin bereit...“ bedeutet: „Ich bin klar in dem, was ich möchte und ich bin bereit zu allem. Was auch immer es erfordert. Ich bin bereit, mich jeden Tag mindestens einem meiner wichtigen Lebensbereiche zu widmen“.

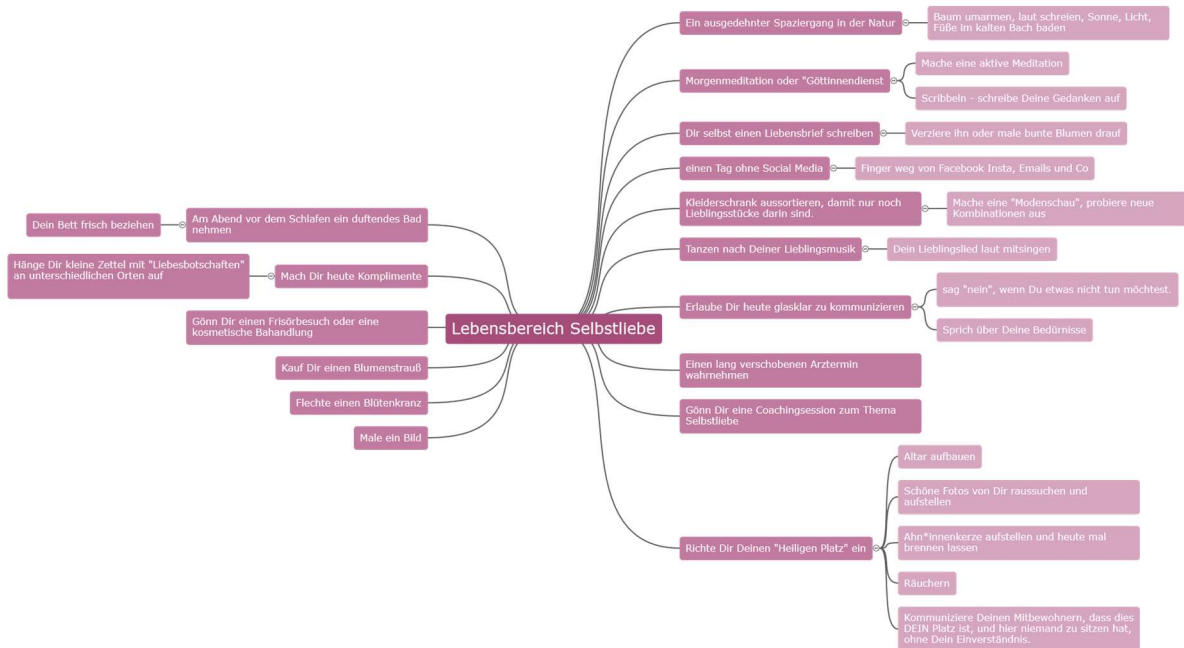
Unterschätze niemals, wirklich niemals, die Wirkung täglicher, kleiner Babyschritte!



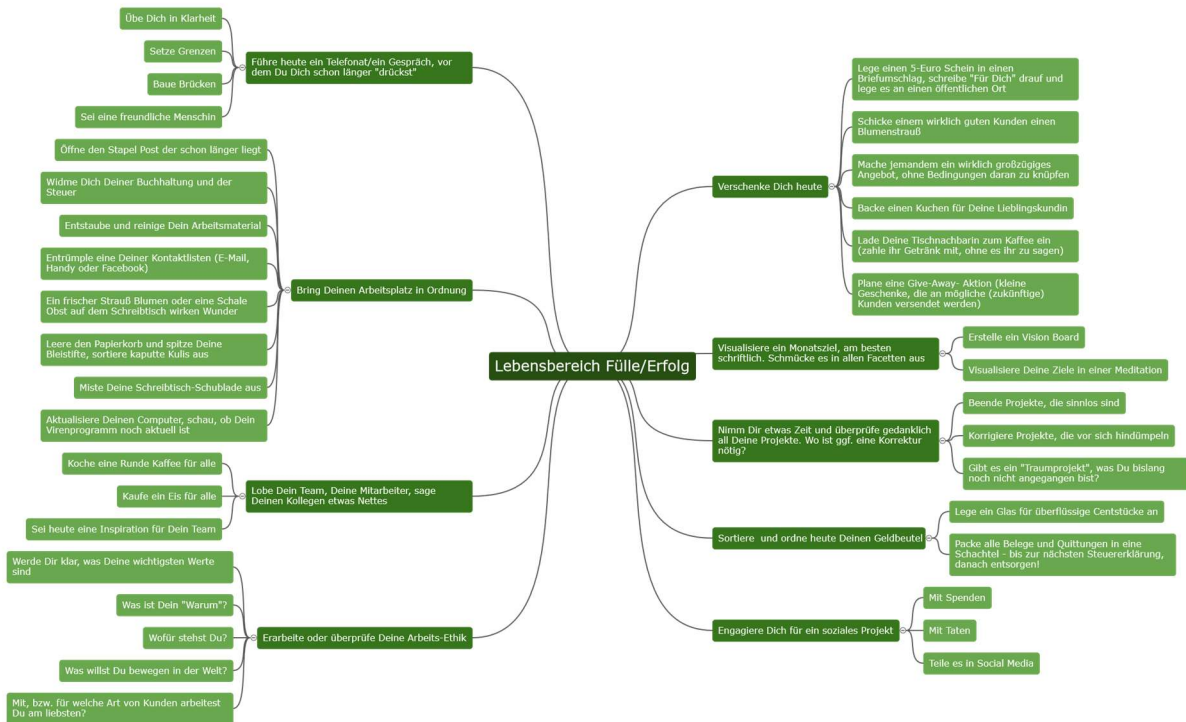
Die Lebensbereiche in dieser Woche:

- Selbstliebe
- Fülle/Erfolg
- Beziehung(en)

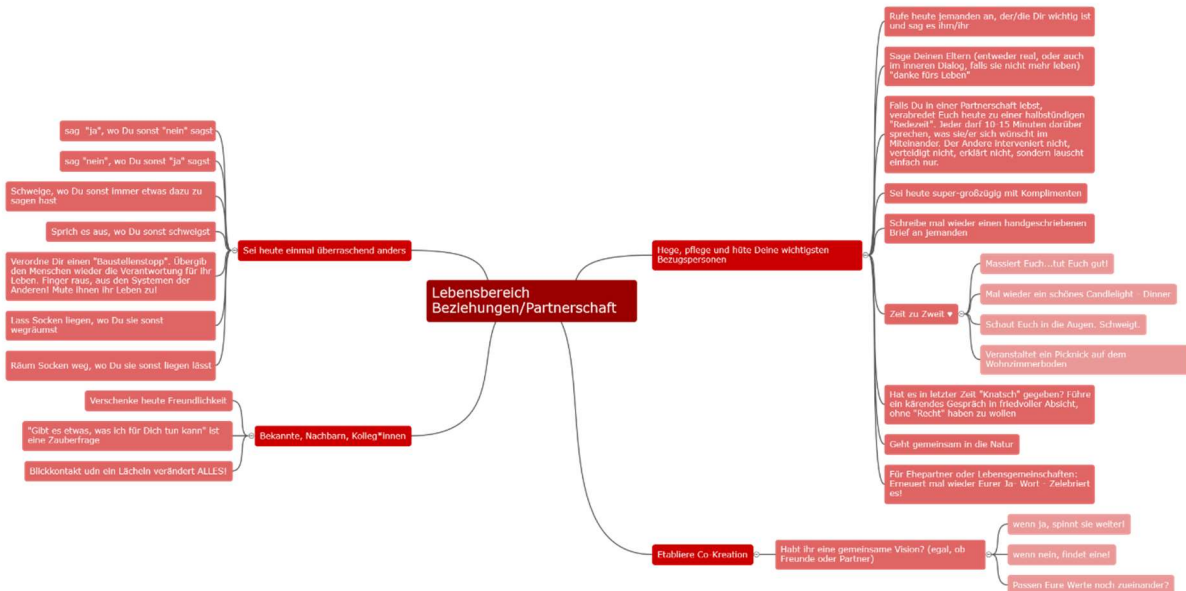
Handlungen für Selbstliebe



Handlungen für Fülle/Erfolg



Handlungen für Beziehung/en und Partnerschaft



Von Herzen wünsch ich uns eine erfüllte Woche!

Ariane ❤️