

©Ariane Grünler



Workbook

LEKTION 5

Bevor Du dies liest, lausche erst der fünften Audiolektion

Deine erwünschte Zukunft

Es geht niemals um Selbstoptimierung. Es geht darum, dass Du Dir das Leben gestaltest, das Du wirklich wiiiiirklich willst.

Täglich mindestens 15 Minuten Göttinnendienst werden Dir den Weg dorthin wesentlich erleichtern.

Also, wie sieht Dein Leben in 12 Monaten aus?

Überzeuge Dein Unterbewusstsein

- Male Dir eine konkrete Situation (in Deiner Ziel-Realität) aus, und schildere sie.
- Formuliere sie dann schriftlich in Dein Buch (in der Gegenwartsform – als wäre sie schon eingetreten).
- Visualisiere diese Situation **ab heute täglich in Deinem Göttinnendienst**. Wenn Du Dir schwertust mit Bildern: Es kommt nicht auf die Detailgenauigkeit der Bilder an, sondern auf das Gefühl, das Du dabei hast.
- In dieses Gefühl kommst Du besser, wenn Du so wenig rational, wie möglich bist. Es geht darum, **Kontrolle loszulassen**. Dies geht am besten
 - +Beim Kraftsport (Liegestützen oder Kniebeuge tun es auch)
 - +Beim Heiß-Kalt-Wechselduschen am Morgen
 - +Beim intensiven, wilden Tanzen oder bei einer SchüttelmediBaue **Kontrolle loslassen** unbedingt in Deine Tagesroutine ein!
- Fertige ein Vision Board an, das Du an Deinem Kraftplatz aufhängst.

Täglich drei Handlungen

Vollziehe täglich drei Handlungen, die Dich Deinem Ziel ein kleines Stückchen näherbringen. Brainstorme im Göttinnendienst, was das für Handlungen sein könnten. Gehe hier unbedingt kleine Schritte! Teile die Handlungen in 2 Bereiche auf:

- Bereich 1: Ganz konkrete Handlungen, die Dich Deinem Ziel näherbringen
- Bereich 2: „Diffuse“ Handlungen, für Tage, an denen Du nicht so ganz auf der Höhe bist, oder knapp mit der Zeit

Nagle Dich fest!

Schreibe einen Vertrag, in dem Du Dir selbst gegenüber eine klare Verpflichtung eingehst, dreimal täglich eine Handlung für Dein Ziel vorzunehmen.

Unterzeichne den Vertrag feierlich in Anwesenheit Deiner inneren Göttin. Sie ist Deine Zeugin.

Eine Vorlage für einen „Vertrag der Selbstverpflichtung“ findest Du ganz unten. Du kannst ihn natürlich ganz nach Deinen Bedürfnissen abändern.

Bitte denke auch daran, Konsequenzen festzulegen, falls Du den Handlungen einmal nicht nachkommst.

Beispiele für Konsequenzen:

- Jedes Mal 5 Euro in ein Glas und nach 12 Monaten an eine Organisation spenden, die Du NIEMALS unterstützen würdest.
- Eine Woche lang auf Dein Lieblingsgetränk verzichten
- Eine Woche lang keine Schokolade (oder worauf Du sonst sehr ungerne verzichtest)
- Egal was, es darf kraftvoll genug sein, um Dich davon abzuhalten die „Regeln zu brechen“.

Gib Deinem Vertrag dann einen guten Platz auf Deinem Altar.

Viel Freude auf dem Weg in Deine erwünschte Zukunft wünsch ich Dir!

Deine

A handwritten signature in cursive script that reads "Ariane".

Vertrag der Selbstverpflichtung

Ein solcher Vertrag ist kein selbstsüchtiger Akt. Vielmehr bündelt er Deine Kräfte und lässt Dich ins Tun kommen, weil Du Dir endlich selbst die Erlaubnis gibst, in Deine wahre Größe zu kommen und Dein Licht strahlen zu lassen.

Dir selbst gegenüber in der Verpflichtung zu sein, verwandelt Dich in den faszinierenden, inspirierenden und erfolgreichen Menschen, der Du eigentlich schon immer gewesen bist.

Deine Inspiration strahlt auf Deine Umgebung aus und damit pflanzt Du den Samen, die Welt um Dich herum zu einem besseren Ort zu machen.

Die entschiedene und uneingeschränkte Einhaltung dieses Vertrages ist Dein persönliches Erfolgskonzept!

Hier findest Du ein Beispiel für einen solchen Vertrag. Deinen eigenen Vertrag kannst Du gerne in Anlehnung an dieses Beispiel entwerfen oder genau diesen Vertrag für Dich übernehmen.

Es ist jedoch äußerst wichtig, dass er *von Deiner Hand* geschrieben wird!

Unterschreibe den Vertrag feierlich unter Anwesenheit Deiner inneren Göttin.

Vertrag

Heute, am _____, hier in _____,
entscheide ich mich, frisch und bewusst mein eigenes erfüllendes,
achtsames, liebevolles und lebendiges Leben zu starten. Mein Versprechen
an mich selbst lautet:

Ich, _____ erkenne meine besonderen
Fähigkeiten und Potenziale jeden Tag etwas mehr und ich erlaube mir, in
den nächsten 12 Monaten für *(Dein Ziel eintragen)*

zu gehen und täglich drei Handlungen dafür vorzunehmen.

Es ist möglich, dass der Weg, der vor mir liegt, nicht immer einfach sein
wird. Manchmal wird alles ganz klar erscheinen und ich werde wissen, was
zu tun oder auch zu lassen ist. Dennoch wird es vielleicht auch Momente
der Verwirrung, des Zweifels und der Angst geben.

Egal, wie meine äußere Welt mir erscheint, oder sich mein Innerstes
anfühlt, im Erfolg und auch im Scheitern erkenne ich mein größtes
Wachstumspotenzial und bin daher bereit, die Herausforderungen
anzunehmen.

Ab heute reicht das Träumen nicht mehr aus und ich verspreche mir selbst
ein Leben des Wachsens und des Gedeihens. Ich werde loslassen, was
mich kleinhält und kultivieren, was mich wachsen lässt.

Wann immer ich mein Versprechen mir selbst gegenüber nicht einhalte,
werde ich

(Deine Konsequenzen eintragen)

Name _____

Unterschrift _____