

66
TAGE

CHALLENGE



Der schwarze und der weiße Löwe

In der letzten Woche hast Du Deine negativen Gewohnheiten entlarvt und sie in positive umgewandelt.

Als ich in meinem Leben die Macht der Gewohnheiten entdeckte, fühlte es sich für mich an, als würden zwei Löwen in meiner Brust kämpfen. Der eine definierte ich als den weißen Löwen, der andere war der Schwarze. Eventuell wirst Du in dieser Woche die beiden Löwen kennenlernen. Das liegt ganz allein an Dir, wie weit Du gewillt bist achtsam zu sein. Doch was ich auf jeden Fall für Dich will ist, dass Du Deine geraden frisch installierten guten Gewohnheiten festigst. Um die negativen Gewohnheiten in Gute umzuwandeln und zu festigen, brauchst Du die Mithilfe des weißen Löwens. Wenn Du es schaffst, ihm zuzuhören, auch wenn er leise spricht, wirst Du Dich mit ihm verbünden und ihr werdet eins. Der schwarze Löwe ist aber keinesfalls Dein Feind und soll auch nicht von Dir verdrängt werden. Er muss nur hin und wieder in die Schranken gewiesen werden, da er von Natur aus lauter ist als der weiße. Deshalb sorgt der schwarze Löwe oft in Veränderungen dafür, dass wir nicht dran bleiben. Weil er lauter ist und uns immer wieder zurück holt in die „alte“ Gewohnheit. Er meint es dabei nur gut, denn bisher hat das, was wir getan haben, uns überleben lassen. Warum sollten wir uns in Gefahr geben und etwas Neues, Unbekanntes wagen? Deshalb ist der schwarze Löwe zu würdigen. Er ist dann für Dich wichtig, wenn Du Dich verausgabt oder wieder einmal zu viel von Dir verlangt hast. Er ist der passive Teil. Ich sehe die beiden Löwen wie das Yin und Yang des Daoismus. Alles was wir tun, muss in Balance stehen. Was Du gibst, wirst Du erhalten. Wie viel Du arbeitest, soviel sollst Du spielen. Wenn du aktiv bist, sollst Du auch wieder ruhen. Wenn Du diese Macht erkannt hast, kannst Du deine negativen, blockierenden Gewohnheiten, easy peasy in positive Dich stärkende Gewohnheiten umprogrammieren.

In diesem Workbook geht es also viel um Achtsamkeit und Wahrnehmung, denn viele unangenehme Erfahrungen könnten vermieden werden, wenn wir vorher in uns gegangen wären und aktiv nachgeföhlt hätten, was tut mir gut und was nicht.

Nun starte mit wachem Verstand und fühle, ob Du die beiden Löwen auch in Deiner Brust spürst.

Spirit-up Your Life, it's Your Challenge ♥

Deine
Angela

Aufgabe 24:

Dankbarkeit ist eine mächtige Kraft, um Dein Ziel zu erreichen

Hast Du Deine negativen Gewohnheiten gehacked und die positiven installiert? Dann ist dass der Moment um „Danke“ zu sagen. Sei dankbar, für was Du bisher erreicht hast.

((Auch wenn Du nichts gemacht hast. Fang' jetzt damit an und Danke Dir, für Deine extreme Ausdauer nichts zu tun ;)))

Jedes Mal, wenn Du ernsthaft dankbar bist, werden sich neue Türen für Dich öffnen und Du bist Deinem Ziel wieder einen Schritt näher. Mache dieses Dankbarkeitsritual jeden Tag in dieser Woche, am besten am Abend, wenn Du von der Arbeit nach Hause kommst. Wenn Du Familienmanagerin bist, dann machst Du das Ritual, wenn die Kinder im Bett sind.

Aufgabe 25: Lästige Zeitgenossen

Es gibt die Art von Mensch, die uns den ganzen Tag nervt! Manchmal scheint es sich als hätten sich alle und jeder gegen uns verschworen. Kennst Du das?

Schreibe 5 Eigenschaften auf, die Du an anderen Menschen überhaupt nicht magst.

Aufgabe 26: Teilziele

Wenn Du Deine Teilziele 7 und 16 Tage nicht erreicht hast, was hast Du getan, um nachzubessern?

Aufgabe 26a: Teilziele - was war das nochmal?

Du hast die Teilziele nicht erreicht? Und Du hast auch keine weitere Anstrengung

getätigt, um die Teilziele nachzuholen? Gehe noch einmal in Workbook 1 und schaue Dir Dein Warum an. Es ist noch nicht stark genug. Arbeite hier noch einmal nach.

Aufgabe 27: Es gibt die Art von Mensch, die einfach alles erreicht

Welche Eigenschaften müsstest du haben, um Deine Ziele zu erreichen? Schau' hier auch noch einmal Workbook 4, Aufgabe 22 an. Notiere hier alle Eigenschaften, die Du brauchst um Dein Ziel zu erreichen.

Aufgabe 27a: Dein Besitz

Welche Eigenschaften besitzt du schon? Notiere sie hier.

Aufgabe 27b: Der Vergleich

Welche Eigenschaften würdest Du noch brauchen?
(Ergebnis aus Aufgabe 27 minus Aufgabe 27a)

Aufgabe 27c) Aneignen von fehlenden Eigenschaften

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass der Mensch, der wir heute sind, nicht allein durch unsere Gene geworden sind, sondern durch die Prägungen unseres Umfeldes werden wir zu dem Menschen, der wir sind. Alles was Du bist, ist angelernt. Demnach kannst Du es auch umlernen oder neu lernen. Priorisiere Dir alle fehlenden Eigenschaften und fühle Dich jeden Tag in die wichtigste Eigenschaft. Denke nach, wie würde ein Mensch handeln, der die Eigenschaft hat. Handle so wie er/sie.

In den ersten 7 Tagen nur in Gedanken. Es ist dabei wichtig, dass Du konkrete Situationen nacharbeitest oder vorarbeitest. Nach der visualisierten Woche, handelst Du ganz bewusst, so wie eine Person mit der Eigenschaft. Jede Eigenschaft muss mindestens 30 Tage von Dir gelebt sein. Erst dann gehst Du an die nächste. Das machst Du so lange, bis Du alle Eigenschaften impliziert hast, die die Person braucht, die Dein Ziel erreichen würde.

Aufgabe 28): Was könnte Dich aufhalten Dein Ziel zu erreichen?

Du bist in der 5. Woche. Du hast alles erarbeitet, was Dich nach vorne bringt, dennoch gibt es immer wieder Momente, die Dich voll aus der Bahn werfen? Du merkst plötzlich, Du hast gar keine Zeit. Die Themen schwirren Dir im Kopf und Du weißt was zu tun ist, doch Du findest den Anfang nicht? Notiere hier, was Dich gerade aufhält Dein Ziel zu erreichen oder wo Du gerade stockst.

Aufgabe 28a):

Nun lese die Aussage aus Aufgabe 28 noch einmal durch. Willst Du dem wirklich soviel Macht geben? Ist die Aussage wirklich wahr? 100%? Drehe das Thema einfach um. Das was Dich aufhält, wird zu dem, was Dich antreibt. Wie würde dann der Satz lauten? Starte genau mit der neuen Aussage die Aufgabe und komm ins Handeln:

Weil ich... werde ich...um...zu erreichen.

Aufgabe 29): Wie steht es um Dein Glück?

Um unser Ziele zu erreichen, ist es wichtig, dass wir glücklich sind. Denn nicht diejenigen, die ihre Ziele erreichen sind glücklich, sondern die Glücklichen erreichen ihre Ziele. Deshalb lass uns ein wenig an Deine Intuition arbeiten. Warum an der Intuition? Menschen, die ihre intuitiven Entscheidungen bewusst nutzen, sind zufriedener und optimistischer. Sie erleben das Leben als freundlich, ihnen zugewandt. Diesen Zustand des Flows möchte ich mit Dir trainieren.

Dafür wähle einen Tag in dieser Woche, an dem Du 3 Stunden nichts vor hast und nur für Dich alleine sein kannst. Folge in diesen drei Stunden einfach nur Deiner Intuition. Mache einfach das, wohin es Dein Herz zieht. Schreibe auf, was Du in den drei Stunden erlebt hast. Es ist wichtig, dass Du während der drei Stunden immer offen bleibst. Wenn Dein Handy klingelt: Schau' nicht auf das Display, sondern fühle kurz in Dich und rate wer Dich anruft. Wenn Du Dich mit einer Freundin oder einem Freund triffst, fühle kurz vor dem Termin in Dich, hole sie oder ihn vor Deinem inneren Auge und versuche zu erkennen, welches Ober- teil die Person heute trägt und dann, schau beim Treffen, stimmt es überein mit dem was Du gesehen hast? Wenn nicht, entmutige Dich nicht. Der weiße Löwe ist leise... eventuell hat der schwarze Löwe gerade dazwischen gekräht ;) Am besten ist es, Du machst diese Übung bis zum Ende der Challenge einmal in der Woche!

Aufgabe 29a: Was redest Du da?

In Aufgabe 18 hast Du Deine schlechten Gewohnheiten identifiziert und auch neu programmiert. Damit es nicht mehr zu neuen, schlechten/negativen Gewohnheiten kommt, ist es wichtig, dass Du Dich beobachtest, was Du alles so den ganzen Tag sagst. Führe diese Woche ein Redewendungen-Wörtertagebuch. Schreibe Dir um 13 Uhr, um 18 Uhr und vor dem Schlafen gehen in Dein Tagebuch, was Du alles so den Tag über gesagt hast. Waren Deine Worte eher positiv oder negativ? Welche Wörter hast Du häufig benutzt? Welche Redewendungen hast Du immer wieder benutzt?



„ *Es gibt keine größere Macht, als die Liebe zu sich selbst.*

Martin Luther King

Aufgabe 29b: Beweise Dir das Gegenteil

Nach zwei Tagen schaust Du dir den Aufschrieb an und prüfst, ist er eher positiv: Dann passt alles, weiter machen oder ist er eher negativ, destruktiv, dann fragst Du Dich: Sind diese Gedanken, Aussagen, Redewendungen wirklich wahr? Wer sagt das? Finde mindestens ein Gegenbeispiel bei dem es nicht so war. Entscheide Dich ganz bewusst, dass nicht mehr zu glauben, sondern etwas anderes. Formuliere Deinen neuen Glaubenssatz.

Aufgabe 30) Vervollständige jeden Abend den Satz (7 Tage lang):

Ich werde mein Ziel erreichen, weil...

Lass hier Deine Intuition, den weißen Löwen zu Wort kommen. Wenn es jeden Tag das gleiche ist, auch gut, es ist so, wie es ist.

Aufgabe 30a) Wie fühlst Du Dich, wenn Du im Ziel angekommen bist:

Schreibe es absolut detailliert auf, so dass Du es wirklich sehen kannst, als würdest Du es gerade erleben: fühlen, spüren, riechen, schmecken... nutze alle Sinnesorgane! Und formuliere unbedingt in der Gegenwart! Nimm' Dein Zielfoto von Workbook 1 zur Hilfe.

Aufgabe 30b) Was hält Dich davon ab, Dich heute schon so zu fühlen?

Fühle Dich jeden morgen 5 Minuten und jeden Abend vor dem Schlafengehen in Dein Ziel.

