

## 12 POWERTIPPS, DIE SCHRITT FÜR SCHRITT DEIN LEBEN IM ALLTAG VERÄNDERN WERDEN.

Wenn wir erschöpft und ausgelaugt sind, wissen wir eins ganz genau:

„So kann es nicht weitergehen und wir müssen etwas verändern!“

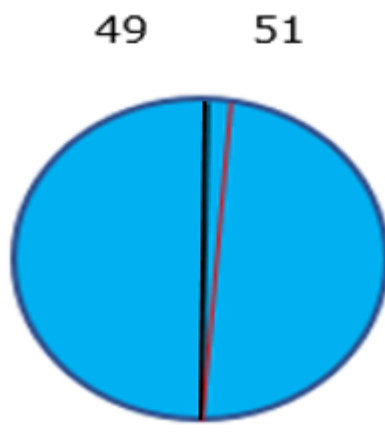
Oft glauben wir aber, dass uns die Kraft für Veränderung fehlt.

Wir sehen einen riesigen Berg vor uns und wissen nicht, wo wir beginnen sollen. Also, was passiert? Alles bleibt, wie es ist!

Doch genau das willst du doch nicht, oder?

*Wenn du nur 1 Prozent von deinen alten Gewohnheiten abweichst, kann sich Schritt für Schritt dein ganzes Leben verändern.*

Schau mal auf das Bild und stelle dir vor, wie die Schere immer weiter auseinanderklafft!



Kannst du dir vorstellen, welchen Unterschied dies in nur 3 Monaten machen würde?

Dabei ist es so einfach, mit wenigen Übungen neuen Schwung in dein Leben zu bringen!

Hier sind die Tipps! (wenn du jetzt denkst: „ach, das kenne ich doch alles schon,“ frage dich selbst!

*„Was davon setze ich wirklich um?“*

Übrigens, mit diesen Tipps habe ich mich selbst aus meinem Burnout rausgeholt. Sie klingen anfangs sehr banal, doch ihre Wirkung ist einfach magisch. Probiere es aus!

Hier entscheidet es sich, ob du wirklich bereit bist, in deinem Leben eine Veränderung vorzunehmen, oder ob du weiter in deiner Komfortzone bleiben möchtest. (deine Komfortzone ist die Zone, die dich immer und immer wieder dieselben Dinge tun lässt, obwohl du weißt, dass sie dir nicht guttun!)

Doch nun lass` uns beginnen!



## **1. Trinke morgens direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser.**



Wenn du magst, gib einen Spritzer Zitrone hinzu. Das bringt deinen Stoffwechsel so richtig in Schwung und Müdigkeit und Trägheit verschwinden im Nu! Außerdem werden Giftstoffe aus deinem Körper geschwemmt und vieles mehr!



## **2. So bekommst du dein Stressgefühl in den Griff!**

Wächst dir die Arbeit wieder über den Kopf, oder verspürst du Ärger über deinen Chef oder die Kollegen, beginne eine kleine Hypnose-Übung. (das kostet dich 3 min.) Atme tief in den Bauch ein und aus und stell dir vor, eine kleine Sanduhr aus Glas steht vor dir. Du siehst, wie der Sand von oben nach unten rieselt.



Der Stress fällt vollkommen von dir ab. Du hast deine Emotionen wieder im Griff und kannst klare Entscheidungen treffen.



## **3. Stehe morgens erst auf, wenn du visualisiert hast, dass es DEIN wundervollster Tag wird.**

Dazu lässt du in deinen Zellen einfach das Licht leuchten, bis du erkennst, dass dort unglaublich viele goldene Lichtkugelchen tanzen und eine unglaubliche Wärme und Liebe ausstrahlen. Und sie strahlen nur für dich!



Spüre die Freude in dir, bis sie sich so steigert, dass du aus dem Bett springen möchtest. Halte den Zustand so lange wie möglich bei, z.B. auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, wenn du nach Hause kommst, etc.

Wenn das anfangs merkst, dass du in deine alten Gedankenmuster verfällst, erinnere dich und lass dein Licht wieder leuchten!

Du weißt ja: Gedanken werden Dinge! Das erfordert ein bisschen Übung, aber du schaffst das!



#### **4. Gebe negative Gedanken nur max. 3 Sekunden Raum!**

Ersetze sie sofort mit positiven Gedanken, z.B. der Dankbarkeit für das, was du hast. Denn wenn wir gestresst sind, denken wir nur daran, was nicht so gut läuft. Dabei gibt es sicher auch Einiges in deinem Leben, was dir Freude macht, oder?



Wenn es nicht sofort klappt, versuche einfach mal, die neg. Gedanken loszulassen und einfach „nichts“ zu denken.

Also: ändere mal deinen Blickwinkel. Du wirst sehen, das wirkt wie Magie!



## **5. Überlege dir für jeden Tag eine kleine Freude für dich, die du in deinen Tag einbaust.**

Das kann ein nettes Gespräch mit einer lieben Freundin sein, ein gutes Buch, ein wohltuendes Bad, ein toller Duft, der dich umgibt, oder bleibe mal einfach den ganzen Tag im Bett und faulenze.



## **6. Schließe deine Loops.**

Das sind Handlungen, die du noch nicht vollendet hast und dir enorm viel Energie abziehen. Z.B.:

- das längst fällige Gespräch mit deinem Chef,
- die Entschuldigung bei deiner Freundin,
- das verschobene Telefonat mit deiner Nachbarin,
- das klärende Gespräch mit deiner Schwiegermutter, etc.

Hole dir deine Energie zurück, indem du diese Loops (Kreisläufe) schließt. Dein Kopf wird klar und du wirst sehen, wie gut das tut und wie du in die Ruhe kommst!





## **7. Setze dich imaginär auf eine „Gardinenstange“, und schau dir dabei zu, was du gerade machst.**

Ist es etwas, was du wirklich willst, oder tust du es nur, um anderen zu gefallen? Oft ist es uns nicht bewusst, weil es uns so zur Gewohnheit geworden ist. Aber das findest du ganz schnell heraus, wenn du deine Gefühle hinterfragst. Auch dein Körper sendet dir Zeichen. Achte mal drauf!



## **8. Sage heute zu irgendetwas oder zu irgendwem NEIN!**

Wenn du etwas nicht aus ehrlichem Herzen willst, lasse dich nicht dazu überreden. Auch wenn es deinem Gegenüber nicht gefällt, lerne es auszuhalten, wenn dir die Person versucht, ein schlechtes Gewissen einzureden.

Sage z.B. eine Einladung oder einen Termin ab, den du nur anstandshalber wahrnimmst, obwohl er dir im Vorfeld lästig ist, weil dir die Menschen in dem Umfeld nicht guttun!

Genieße die freigewordenen Stunden mit einem guten Buch, oder was immer du möchtest. Stehe zu dir und deinen Bedürfnissen.

Bleibe im Feuer stehen, auch wenn andere dich wieder einbinden wollen! Das macht dich stark, zumal du deine Gefühle nicht verraten hast.



## **9. Mache dir eine kleine Liste über alles, was dir in deinem Leben nicht gefällt!**

Dazu gehört alles, was in deiner Familie, deinem Job, in deinen sozialen Beziehungen, mit deinen Finanzen, deiner Gesundheit gerade passiert!

Das ist wichtig, damit du Klarheit darüber bekommst, was du in deinem Leben nicht mehr brauchst! Das schafft dir Zeit und jede Menge Raum für Dinge, die du gerne machst!

Dann wird dir auch klar, wo dein Weg dich hinführen würde, wenn du genauso weiter machen würdest wie immer! (Denke noch mal an den Kreis mit der Schere auf der 1. Seite.)

Also: Werfe alles aus deinem Leben raus, was nicht mehr passt. Das sind vor allem Dinge, die sich ständig wiederholen und am Weitergehen hindern, also nichts wirklich verändern, sondern dir nur wertvolle Zeit rauben!





**10. Schreibe dir über einen längeren Zeitraum auf, (2-3 Wochen) womit du dich im Laufe des Tages freudvoll beschäftigst.**

Probiere in dieser Zeit auch neue Dinge aus, z.B. eine Sportart (bei mir war es Badminton, was mir sehr viel Freude bereitet hatte. Mir fiel ein, dass ich in meiner Kindheit schon so gerne Federball gespielt habe, dass ich regelmäßig in einen Lachkoller verfiel.) Zeichne, geh in den Wald, tanze etc. Es gibt unendlich viel Möglichkeiten. Werde kreativ! Vielleicht magst du einen Baum malen.



Alles, was dir Spaß macht, kannst du in deinem Baum notieren! Das wird dein persönlicher Lebensfreude-Baum!



**11. Lies dir die Summe aller freudvollen Dinge aus Lektion 9 nochmal durch.**

Überlege, ob du daraus einen Beruf machen könntest, der dich bei dem Gedanken daran mit Energie erfüllt und in deine Lebensfreude kommen lässt.

Und wenn nicht, gönne dir den Spaß in deiner Freizeit!





## **12. Stehe morgens 15 min. eher auf und schreibe die Morgenseiten.**

Alles, was dir einfällt, dir also gerade in den Kopf kommt, ist o.k. Achte dabei weder auf deine Schreibfehler, noch auf gute Formulierung. Denn darum geht es nicht.

So wird dein Kopf klar und du kommst immer mehr zu dir selbst.



## **Jetzt bekommst du noch einen Bonustipp von mir:**

Überlege dir, wie du gerne sein möchtest und bilde daraus einen kraftvollen Satz, der dich über den Tag begleitet.

Zum Beispiel „Ich bin mutig, voller Energie und Lebensfreude.“  
Oder „Ich werde kraftvoll alles aus dem Weg räumen, was nicht zu mir gehört.“

Sage dir das immer, wenn du gerade daran denkst, verbinde diesen Satz mit einem kraftvollen Gefühl, bis er sich in deinem Bewusstsein verankert hat!

## **Wie gehst du mit den Tipps nun um?**

Tipp: Suche dir 3 Punkte raus, die dich am meisten ansprechen.

Davon suchst du dir 1 Punkt aus und beginnst mit der Umsetzung, bis du ihn verinnerlicht hast! Erst dann gehst du zum nächsten Schritt über. (übrigens: das Zitronenwasser kannst du ab sofort zusätzlich trinken.)

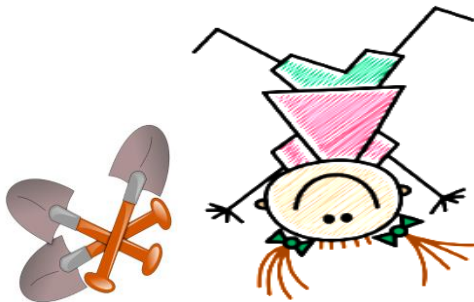
Du wirst feststellen, dass du in deinem Leben andere Ergebnisse bekommst als bisher. Und warum?

*Weil alle Erkenntnis der Welt keine Veränderung bewirken können. Erst wenn du deine Erkenntnis mit Erfahrung verbindest, kommst du so richtig in Bewegung!*

**Formel:** Erkenntnis + Erfahrung = Veränderung!

P.S. Wenn du jetzt denkst, du hast keine Zeit für die Umsetzung, beginne am besten mit Punkt 9! ;-)

**Denn so lernst du, dir jede Menge Zeit freizuschaffen!**



So, nun bist D U dran!

Ich wünsche dir Erfolg bei der Umsetzung!

Ich unterstütze dich gerne mit ehrlichen und authentischen Strategien, die zu dir passen und nachhaltig wirken!

Schau mal auf meine Seite und sichere dir ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

<http://www.marionscheuvenstark.de>