



LEKTION 22

Wir sind in der letzten Woche bei einem wichtigen Meilenstein in Deiner persönlichen Entwicklung angekommen:

Dem Festsetzen Deiner ganz persönlichen Standards. Deiner ENTSCHEIDUNG, Deiner freien Wahl, wie Du in Zukunft mit dem Leben, mit Dir selbst und mit anderen Menschen umgehen willst. Weil dieser Schritt so wichtig und so unendlich wertvoll ist, werden wir auch diese Woche weiter an der Umsetzung Deiner neuen Standards arbeiten.

Falls Du letzte Woche nicht die Zeit hattest, die ganze Lektion 21 durchzulesen, tue es bitte jetzt. Es ist sehr wichtig, dass Du diesen entscheidenden Sprung nach vorne nicht auslässt, denn er wird Deine Möglichkeiten im Leben vertausendfachen! Und Du wirst das erst wirklich in seinem vollen Ausmaß erkennen können, nachdem Du den Sprung gemacht hast...

Lebe nicht länger unter Deinen Möglichkeiten, sondern entdecke und entfessele Deine wahre Größe, setze sie mutig und proaktiv ein, um für Dich und andere Menschen Wertvolles zu erschaffen und beginne, Dein Leben wirklich zu leben!

Menschen sind wie Sterne... Sorge dafür, dass Du leuchtest und strahlst so hell Du kannst. (Erst) dann wirst Du andere Menschen mit Deinem Leuchten anstecken.





*Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.*

Wir fragen uns:

*Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?
Wer bist du denn, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.*

*Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.*

*Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.*

*Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
befreit unsere Gegenwart andere ganz von selbst*

Marianne Williamson

(zitiert von Nelson Mandela in seiner Antrittsrede)





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lies die Lektion 21 der letzten Woche noch einmal durch und notiere die 3 wichtigsten Erkenntnisse, die Du für Dich und Dein Leben daraus mitnehmen willst.

Aufgabe 2:

Lasse die vergangene Woche in Gedanken kurz Revue passieren und schreibe 2 Dinge auf, die sich durch das Erfüllen Deiner neuen Standards bereits nach außen sichtbar (und auch für Andere wahrnehmbar) verbessert haben.

Durch diese Bewusstmachung konkreter Erfolge, die nicht nur Dein inneres Selbstbild, sondern auch Dein äußeres Leben verbessern, motivierst Du Dich selbst enorm, mit dieser Strategie weiter zu machen.

Und dann feiere Dich einfach jetzt schon zwischendrin für Deinen Erfolg! Mache Dir ein kleines Geschenk, um Dich bei Dir zu bedanken, dass Du Dein Leben auf eine neue Stufe angehoben hast und es auch dort halten wirst. Schenke Dir etwas, das Du Dir sonst nicht gönnst. Das kann ein Stück Kuchen zum Kaffee sein oder eine Schachtel Pralinen, aber auch ein gutes Steak nach Feierabend, oder dass Du heute einfach mal nicht die Wohnung sauber machst und Dich stattdessen eine Stunde in die Badewanne legst.

Aufgabe 3:

Wiederhole in dieser zweiten Woche die Aufgaben Nr. 2 & 3 der letzten Lektion Nr. 21.

Wähle dafür 3 weitere Standards aus, mit denen Du einen Lebensbereich verbessern möchtest, der Dir wichtig ist. Das kann der gleiche sein wie in der letzten Woche, oder auch ein anderer. Entscheidend ist, dass er Dir wirklich wichtig ist. Achte wieder darauf, dass Deine 3 neuen Standards ebenfalls die 3 Voraussetzungen erfüllen, die Du in der letzten Lektion kennengelernt hast.

Setze und erfülle diese 3 neuen Standards nun ZUSÄTZLICH zu Deinen 3 Standards der letzten Woche. Einmal gesetzte Standards solltest Du dauerhaft beibehalten.

Keine Sorge: Neue Standards werden Dir bei täglicher Erfüllung innerhalb von 14-21 Tagen zur Gewohnheit und Du musst ab diesem Zeitpunkt nicht mehr über sie nachdenken, und verhältst Dich in den jeweiligen Situationen automatisch entsprechend.





Aufgabe 4:

Betrachte zum Ende dieser Woche den gesamten Zeitraum der letzten 14 Tage und mache Dir bewusst, welche äußeren Verbesserungen sich durch Deine neuen Standards in diesen 2 Wochen bereits in Deinem Leben eingestellt haben. Notiere mindestens 5 Dinge und beachte auch Kleinigkeiten.

Feiere Dich wieder! Diesmal gerne mit einem etwas größeren Geschenk – vielleicht einer Massage, einem Besuch im SPA oder einem Konzertbesuch...

