



## LEKTION 99

### **Tieferes Selbstvertrauen: Wie Du Deinen Geist auf Erfolg programmierst**

Wir nähern uns bereits langsam dem Ende Deines 2 jährigen Studiums in der Cosima Sieger Akademie, und ich möchte Dich in dieser Woche einmal dazu einladen auszuwerten, wie Dich Deine Arbeit mit den wöchentlichen Übungen in den letzten 2 Jahren verändert hat.

Oft bemerken wir nämlich unseren eigenen Fortschritt gar nicht...

Wir wollen das in einer Weise tun, die Dein Selbstvertrauen ganz gezielt weiter aufbaut.

Du erinnerst Dich:

Dein Selbstvertrauen ist Dein VERTRAUEN in Deine eigenen Kräfte und Fähigkeiten. Es handelt sich dabei um einen Glaubenssatz, also eine innere Überzeugung über Dich selbst.

Und Glaubenssätze verändern wir nicht einfach durch positives Denken und Affirmationen wie „*Ich kann alles*“ zum positiven, sondern, indem wir handfeste Beweise dafür sammeln, dass wir in uns und unsere Kräfte tatsächlich vertrauen können. Und indem wir diese Beweise am besten aufschreiben, denn alles, was unser Gehirn in Worte fassen muss und was wir niedergeschrieben betrachten können, merken wir uns besser als nur Gedachtes.

Ich habe deshalb für diese Woche ein ganzes Set von Fragen für Dich vorbereitet, mit denen wir für Dich genau diese beiden Ziele erreichen werden:

Deine Erfolge und Dein Wachstum der letzten 2 Jahre auswerten und gleichzeitig Dein Selbstvertrauen weiter aufbauen und festigen.

Ich werde Dir die Fragen gleich im Aufgabenteil stellen und möchte Dich bitten, sie schriftlich zu beantworten.

In jeder Aufgabe findest Du einen etwas anderen Typ Fragen, deshalb empfiehlt es sich, jeweils die Fragen einer Aufgabe am Stück abzuarbeiten.

Beantworte auf jeden Fall alle Fragen, auch wenn Du für einige Fragen etwas nachdenken musst, denn jede Frage hat ihre ganz eigene Aufgabe bei der Stärkung Deines Selbstvertrauens, und wird Dich auf ihre eigene Weise unbesiegbar machen.





## To Dos für diese Woche:

### Aufgabe 1:

Bitte beantworte folgende Fragen schriftlich:

1. Welche Dinge fallen Dir heute leicht, die Dir vor 2 Jahren noch schwer gefallen sind?
2. Was hast Du Dich in den letzten 2 Jahren getraut und es einfach GETAN, das Du Dich davor nicht getraut oder lange hin und her überlegt hast? Liste alles auf, was Dir einfällt
3. Was hast Du in den letzten 2 Jahren getan, wozu Du Dich überwinden musstest, weil es außerhalb Deiner Komfortzone lag, und welchen Vorteil oder welche Belohnung hat es Dir gebracht, diesen Schritt aus Deiner Komfortzone zu wagen?
4. Welche Probleme hattest Du vor 2 Jahren oder davor, die du heute nicht mehr hast?
5. Welche Bereiche Deines Lebens hast Du in den letzten 2 Jahren aktiv in die Hand genommen, um sie zu verbessern und auch eine Verbesserung erzielt, mit der Du heute zufrieden bist?

### Aufgabe 2:

Bitte beantworte folgende Fragen schriftlich:

1. Was hat Dir vor 2 Jahren und davor noch regelmäßig Angst gemacht, was Dir heute keine oder kaum mehr Angst macht?
2. Welche positiven Dinge kannst Du heute in der Welt und in Deinem Leben sehen, die Du vor 2 Jahren noch nicht oder kaum sehen konntest? Liste alles auf, was Dir einfällt
3. Über welche Dinge (oder Menschen) freust Du Dich, wenn Du heute morgens aufwachst, die vor 2 Jahren noch nicht in Deinem Leben waren?
4. Welche Gewohnheiten, Dinge oder Menschen, die Dich vor 2 Jahren noch regelmäßig oder häufig belastet haben, sind heute nicht mehr in Deinem Leben?





### Aufgabe 3:

Wenn Du Dir Deine Lebensfreude wie ein Thermometer mit Werten von minus 10 bis plus 10 vorstellst:

In welchem Bereich (von...bis) warst Du vor 2 Jahren und davor meistens?

Und in welchem Bereich (von...bis) bist Du heute die meiste Zeit über?

### Aufgabe 4:

Bitte beantworte folgende Fragen schriftlich:

1. Was hast Du in den letzten 2 Jahren erreicht, verwirklicht, oder ins Leben gerufen, von dem Du früher nicht geglaubt hättest, dass Du es schaffen kannst?
2. Welche 10 Dinge findest Du heute einfach großartig an Dir?
3. Welche 10 größten Erfolge hast Du in den letzten 2 Jahren erreicht?
4. Für welche 10 Eigenschaften liebst Du Dich selbst? Oder: Was sind die 10 Eigenschaften, die Du an Dir am meisten liebst?

### Aufgabe 5:

Bitte beantworte folgende Fragen schriftlich:

1. Hast Du in den letzten beiden Jahren mehr Klarheit darüber gewonnen, was Deinem Leben Sinn geben könnte oder was Dein Herzensruf, der Sinn DEINES Lebens sein könnte?
2. Was hast Du in den letzten beiden Jahren getan, um Deinen Lebenssinn zu leben oder mehr davon in Dein Leben zu bringen?
3. Bist Du glücklich über das, was Du als Deinen persönlichen Lebenssinn entdeckt hast oder sogar heute schon lebst?

