



## MAXIMALES SELBSTVERTRAUEN AUFBAUEN

Entfesse Deine wahre Stärke  
für ein erfülltes Leben

### LEKTION 9

Lass uns heute einmal gemeinsam Deinen Fortschritt der letzten 2 Wochen auswerten, nämlich Dein Leben mit Deinen neuen Standards!

Ich möchte Dir dazu eine Idee vorstellen, die Dir dabei helfen wird, langfristig immer weiter an und mit Deinen persönlichen Standards zu wachsen und Dich und Dein Leben proaktiv zu entwickeln, um daraus das großartigste Leben zu machen, das Du leben kannst!

Es hilft dafür ungemein, wenn Du Dich schriftlich zu Deinem inneren Wachstum, Deiner Entwicklung, Deinem neuen starken Selbstvertrauen und allen anderen Verbesserungen, die Du Dir in Deinem Leben wünschst, verpflichtest.

Das wird Deine Ziele (in diesem Fall Deine neuen Standards und ein Leben mit maximalem Selbstvertrauen) nicht nur tiefer in Deinem Gedächtnis verankern, sondern Dich auch auf sehr tiefer Ebene dazu verpflichten, für Deine Entwicklung immer wieder aktiv zu werden und zu bleiben und Dein Ziel zu erreichen – nämlich in diesem Fall Deine neuen, selbst gesetzten Standards konsequent zu leben, und damit Dein Selbstvertrauen maximal hoch zu halten.

Es wird Dir außerdem signalisieren, dass Deine Entwicklung in DEINER Hand liegt. Dass DU etwas dafür tun kannst und musst. Und dass DU damit letztendlich durch Deine eigenen Verpflichtungen, Deine Gedanken, die Standards, die Du Dir setzt und lebst, den Verlauf Deines Lebens (zu einem sehr großen Teil) selbst bestimmst.

Und diese Möglichkeit zu haben ist wunderbar und wird von über 99 Prozent aller Menschen in unserem Land nicht in ihrem vollen Potenzial erkannt und so auch nicht oder kaum bewusst genutzt.

Sei klüger und nutze sie für Dich und Dein Leben!

Gib Dir dafür heute selbst ein Versprechen! Und zwar schriftlich. Das darfst und solltest Du Dir wert sein!

Schreibe Dir selbst einen Brief und sage Dir darin all die Dinge, die Du für Dich und andere Menschen in Deinem Leben sicherstellen wirst.

Alles, was Du Dir selbst ab heute geben und was Du für Dich tun wirst. Welches Leben Du Dir und Deiner Familie oder Deinen liebsten Menschen aufbauen wirst.





Bewahre diesen Brief so auf, dass Du regelmäßig darauf schauen kannst, ganz besonders in den ersten Wochen.

Du kannst Dein Versprechen auch auf einen kleinen Zettel schreiben, den Du im Geldbeutel immer bei Dir trägst.

Nimm Dein Versprechen ernst.

Die Tatsache, dass Sie diesen Kurs machst und bis jetzt dabei geblieben bist, beweist bereits, dass Du ernsthaft wachsen **WILLST!** Und wenn Du etwas wirklich willst, dann kannst Du es auch erreichen.

Du weißt ja:

Wer etwas wirklich will, findet Wege... Wer etwas nicht will, findet Ausreden (Gründe, warum es nicht geht)

Schenke Dir selbst das Leben, das Du schon lange verdienst und lege dafür heute ein Gelöbnis ab – für den wichtigsten Menschen in Deinem Leben:

**DICH SELBST!**





### **To Dos für diese Woche:**

#### **Aufgabe 1:**

Schreibe Dir selbst den Brief und gib Dir darin das Versprechen, wie Du es in dieser Lektion gelernt hast:

Welches Leben willst Du Dir selbst und Deinen Liebsten ab jetzt bieten?

Was willst Du für Dich und sie sicherstellen?

#### **Aufgabe 2:**

Du hast vor 2 Wochen damit begonnen, Dir selbst proaktiv neue Standards zu setzen und sie zu leben. Nimm Dir nun 30 Minuten Zeit für eine Auswertung der letzten 2 Wochen und beantworte dafür folgende Fragen schriftlich:

1. Wie nehme ich mich selbst wahr in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe?
2. Wie zufrieden bin ich mit mir auf einer Skala von 1-10 in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe?
3. Welche 10 positiven Erfahrungen habe ich in den letzten 2 Wochen dadurch gemacht, dass ich meine Standards erhöht habe? (auch kleine Situationen zählen).
4. Wie selbstsicher bin ich auf einer Skala von 1 -10 in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe?
5. Wie selbstsicher möchte ich auf einer Skala von 1-10 in diesen Bereichen bis zum Ende des nächsten Monats sein?





6. Was kann ich konkret tun, um auf der Skala in den nächsten 4 Wochen auf die gewünschte Stufe zu gelangen:

Welche 3-5 weiteren Standards kann ich dafür neu setzen und erfüllen (oder: wie kann ich 3-5 meiner neuen Standards der letzten 2 Wochen noch weiter anheben und erhöhen, um dieses Ergebnis zu erreichen)?

7. Wer bin ich (in einem Satz) in den Bereichen, in denen ich meine Standards erhöht habe?

Schreibe Dein neues positives Selbstbild in einem Satz auf. Ignoriere dabei das, was noch nicht perfekt ist und schreibe nur das positive auf. Relativiere es auch nicht, und mache Dich dadurch klein, sondern feiere es und finde es einfach großartig!

Bleibe mit Deinem Fokus bei Deinem Erfolg und bei dem, was Du bereits GUT machst, nicht bei dem, was Du noch besser machen könntest. Unsere Energie folgt unserer Aufmerksamkeit, deshalb ist es sehr wichtig, dass wir uns auf unsere Erfolge konzentrieren, und nicht auf unsere Misserfolge.

Aufgabe 3 (freiwillig):

Gibt es einen weiteren Lebensbereich, den Du jetzt schon verbessern willst, indem Du Dir darin höhere Standards setzt, also höhere Ansprüche an Dich selbst anlegst?

Wenn ja, definiere auch in diesem Bereich Deine neuen Standards wie Du es gelernt hast und lebe sie! ☺

