Gedanken um Dein WARUM zu finden…

Sagst Du oft

- Ist halt so
- Kann man nix machen
- Klappt bei mir nicht weil…
- Ja, wäre schön, ist aber bei uns nicht machbar
- Würde ich ja wenn…
- Mache ich wenn die Kinder groß sind, das Haus abgezahlt ist…

Träumst Du dich manchmal in ganz andere Welten?

Wie sehen diese aus?

wenn	dann
Wenn ich Single, Mama, verheiratet, finanziell unabhängig wäre…	

Bist Du manchmal einfach unzufrieden, ohne erkennbaren Grund?

Was denkst Du dann?

Ich bin (wütend, traurig, mies drauf, erschöpft)	weil

Wer geht Dir auf die Nerven?

Wer	womit	weil

Hast Du Menschen in Deinem Leben, die an Dich glauben? Die Dich fördern? Die Dir wirklich Gutes wollen? Also auch eine schwerwiegende Entscheidung mit Dir tragen würden?

Welche Dinge tust Du, obwohl Du sie nicht magst, nur weil Du glaubst, Du müsstest sie tun?

Welche Dinge sind es	Für wen machst Du sie	Warum
Jeden Tag Essen kochen	*Mann und Kinder*	*Weil ich zuständig bin*

Wenn Du etwas in Deinem Leben „wegmachen“ könntest, was wäre es?

Wenn Du etwas in Dein Leben „einladen“ könntest, was wäre es?

WARUM möchtest Du es „wegmachen“ oder „einladen“?

Weg von	Hin zu

Wenn Du genau nachdenkst, mit welcher Kleinigkeit könntest Du genau jetzt beginnen, Dein Leben besser werden zu lassen?

Haushaltshilfe, Babysitter, 1x in der Woche essen gehen statt kochen, nicht mehr Sonntags um 12.00 bei den Schwiegereltern essen gehen…VHS Kurs belegen…	

Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn Du Änderungen herbeiführst?

Warum wäre das schlimm und für wen?

warum	Für wen

Wofür benutzt Du die Ausrede „keine Zeit“

Keine Zeit gibt es nicht, es gibt nur Prioritäten

Fortbildung, Veranstaltungen, Lesen, Schreiben, Verabredungen, Malen, Basteln, Erfinden, Entrümpeln, Sport, Ausruhen, Backen, Schlafen, Fahrrad fahren, Führerschein machen für Boot, Motorrad, Fallschirm - sprung, Surfen, Kiten, PC – Kurs, Bloggen, Podcasten, Dichten…	

Welche Dinge „passieren“ Dir immer wieder?

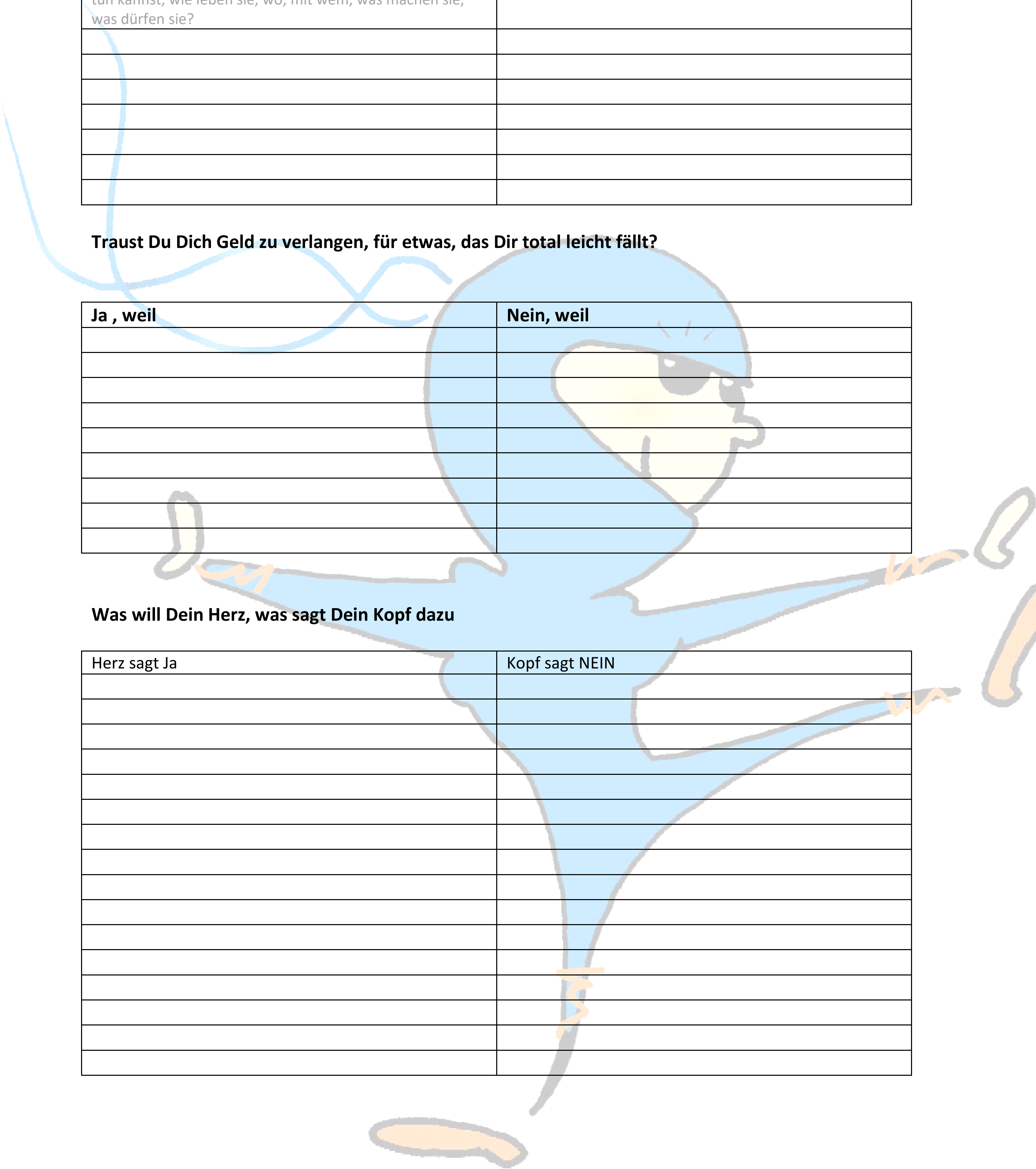
Du wirst überhört, übersehen, übergangen, überholt, zur Seite gedrängt, sagst Ja und möchtest NEIN sagen, fühlst Dich schuldig obwohl Du nichts getan hast…	

Trau Dich hier Deinen „perfekten Tag“ nieder zu schreiben, mach es einfach, denke nicht nach, schreibe…

Wann stehst Du auf, wo wirst Du wach, wer ist da, wer ist nicht da, was isst Du, was tust Du als nächstes, mit wem triffst Du Dich, wo, wann, warum…

Aus welchen Gründen geht es anderen besser als Dir?

Was haben sie, was Du nicht hast, was tun sie, das Du nicht tun kannst, wie leben sie, wo, mit wem, was machen sie, was dürfen sie?	



Traust Du Dich Geld zu verlangen, für etwas, das Dir total leicht fällt?

Ja , weil	**Nein, weil**

Was will Dein Herz, was sagt Dein Kopf dazu

Herz sagt Ja	Kopf sagt NEIN

Welche Implantate haben Deine Eltern, Geschwister, Freunde, Lehrer, Chefs Dir eingepflanzt?

Bist Du bereit, diese Glaubenssätze zu hinterfragen? Stimmen sie (noch) ?

Du bist zu… Du bist…. Du sollst… Bei uns hat noch nie… Bei uns wird…. Geld ist… Reich sein ist… Du willst immer mehr… Arbeit ist…	Du kannst gar nicht… Das geht nicht weil… Du bist nie zufrieden… Was sollen die anderen sagen… man kann nicht alles haben…

Wenn Du Dich mit irgendetwas „outen“ müsstest und dafür garantiert 1 Mio. Euro bekämst, was würdest Du zugeben?

Welche ABER sind Dir während des Ausfüllens in den Sinn gekrochen?

Jaja, geht aber alles nicht, ja, gilt aber nicht für mich, hört sich gut an aber…		

Du hast es bis hierher geschafft, was soll jetzt noch schief gehen?
Du kennst Dich nun besser. Vielleicht besser als Dir lieb ist. ☺

Weißt Du was?

Ein Verstand, der einmal
durch eine neue Idee über sich hinaus wuchs,
kehrt niemals
zu seiner ursprünglichen Form zurück.

[Oliver Wendell Holmes]

All diese Gedanken habe ich mir gemacht, immer wieder und ja, es ist ganz bestimmt nicht einfach, dennoch, eines habe ich gelernt…

Die „Anderen" müssen nicht alles wissen, was Du denkst, niemand muss bereits erfahren, dass Du und wie Du Dein Leben gedenkst zu ändern. Du darfst winzig kleine Schritte gehen, trial and error, wieder versuchen und noch mal machen. Rede nicht mit jedem darüber, was Du hier niedergeschrieben hast. Behalte es für Dich, nimm es mit in Deine Gedanken. Erinnere Dich. Nimm Abstand, hole es wieder hervor. Lies es nochmal durch. Verziere es mit kleinen Zeichnungen, streiche hebe hervor. Und wieder von vorne.

Dann lass es reifen. Denk nicht krampfhaft darüber nach. Einfach wirken lassen.

Es fügt sich zusammen, wirst sehen.

Ganz langsam ändern sich Deine Gedanken, dann Dein Handeln, dann Dein Fokus, dann Dein Umfeld.

Eh Du Dich versiehst, hast Du Dich in Deine Wunschrichtung gelotst.

Als kleines Dankeschön für dieses Worksheet wünsche ich mir von lediglich das Teilen des Blogartikels oder einen Blogkommentar, würdest Du das für mich machen und für die, die auch an sich arbeiten möchten?

Schreib mir gerne unter den Blogartikel, was Du darüber denkst. Was macht das mit Dir? Wirst du es angehen? Traust Du Dich? Möchtest Du weiter an Deinem Mindset arbeiten?

Dann komm doch in meine geschlossene Facebookgruppe

https://www.facebook.com/groups/1939468812992596/

oder lies auch in Zukunft auf

www.quovadix.de alles zu diesem Mindset-Thema und alles zu Deiner Wirksamkeit.
Herzlichst, Dein Mindset-Ninja Elke