

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



4. Schritt

Das NEUE erlernen und trainieren!



Training, Training, Training

Wie Albert Einstein bereits sagte:
„Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist lediglich Information.“

Du hast schon soviel geschafft! Im dritten Schritt hast Du Informationen gesammelt und Dir Wissen angeeignet, das Du für Deine Vision brauchst. Jetzt heißt es für Dich all das was Du gelernt hast, wirklich zu verinnerlichen und es Tag für Tag zu wiederholen.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



4. Schritt

Das NEUE erlernen und trainieren!



Es ist noch nie ein Meister vom Himmel gefallen!

- Die meisten Menschen wollen glücklich sein, aber es nicht werden.
- Aller Anfang ist schwer.
- Training macht den Meister.
- Steter Tropfen höhlt den Stein.
- Der Unterschied zwischen dem, der du bist und dem, der du sein möchtest, ist das was du tust.
- Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.
- Es spielt keine Rolle, woher Du kommst. Alles was zählt ist, wohin Du gehst.
- Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.
- ...

Was meinst Du wohl, warum es so viele Redewendungen zu diesem Thema gibt?

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



4. Schritt

Das NEUE erlernen und trainieren!



„Der Wendepunkt beim Erwachsenwerden ist, wenn du den Kern der inneren Stärke in Dir entdeckst, der jeden Schmerz überlebt!“ (Max Lerner)

- Du fängst an, von Deinen negativen Gefühlen Abstand zu nehmen und verdrahtest Dich mit positiven Erlebnissen und Emotionen völlig neu.
- Trainier das erlernte aus den letzten Schritten kontinuierlich jeden Tag. Wiederhole es so oft wie möglich! Sammle neue Erfahrungen, umgib Dich mit Menschen, die Dir ein gutes Gefühl geben. Unterbewusst werden diese Erfahrungen durch das limbische System in jede einzelne Zelle vordringen und Deine alten, negativen Emotionen ablösen.
- Mit jedem Tag rückt Deine Vergangenheit in den Hintergrund und Du wirst frei für Dein eigenes, glückliches Leben.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



4. Schritt

Das NEUE erlernen und trainieren!



„Umwälzung finden in Sackgassen statt!“ (Bertold Brecht)

Es würde einiges erleichtern, wenn vor manchen Gedankengängen einfach schon das Schild „Sackgasse“ stünde!

Du kannst Dich also in jeder erdenklichen Lebenssituation im Alltag auf das Erlernen des Neuen üben.

- Wie verhältst Du Dich neu, wenn Mitmenschen Deine speziellen „Knöpfe“ drücken!
- Wie reagierst Du neu, wenn Dein Lebenspartner ... macht!
- Wie handelst Du neu, wenn Deine Mutter anruft!
- Was machst Du anders, wenn Du wieder in der Wut, Traurigkeit, Angst feststeckst!
- Wie handhabst Du Dein Gedanken- Gefühlskarussell neu!
- ...

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



4. Schritt

Das NEUE erlernen und trainieren!



Druck Dir diese Motivationsprüche aus und verteile sie in Deiner Umgebung (Zuhause, Arbeit, Auto, Geldbeutel...)

Warum?

Weil Sie Dich immer wieder an Deine Zukunft erinnern sollen. Sie machen Dir das Unbewusste bewusst und fordern Dich auf, ins neue bewusste Handeln zu kommen, Deinen Schatten zu überspringen und Dich auf die Zukunft zu konditionieren.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



4. Schritt

Das NEUE erlernen und trainieren!



Druck Dir diese Motivationsprüche aus und verteile sie in Deiner Umgebung (Zuhause, Arbeit, Auto, Geldbeutel...)

Warum?

Weil Sie Dich immer wieder an Deine Zukunft erinnern sollen. Sie machen Dir das Unbewusste bewusst und fordern Dich auf, ins neue bewusste Handeln zu kommen, Deinen Schatten zu überspringen und Dich auf die Zukunft zu konditionieren.

„I hated every minute of training, but I said: Don't Quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion“!
(Muhammad Ali)