5. Schritt
Leb Deine Zukunft im Jetzt!

In diesem letzten Schritt geht es darum, Dein Leben bewusst auf Deine Zukunft auszurichten. Wenn Du dennoch manchmal zurückfällst, sage Dir immer wieder:
“Die Vergangenheit ist jetzt Vergangenheit. Ich habe aufgehört ihr einen besonderen Wert in meinem Leben zu geben. Sie hat einfach keinen Platz in meiner Zukunft.”

Jetzt ist es Zeit wirklich glücklich und zufrieden zu sein.

Lebe jeden Tag, als hättest Du Deine Vision, die Du Dir für Dich kreiert hast, bereits erreicht. Sage **STOP** zu Deiner Vergangenheit und richte Dich bewusst auf Deine Zukunft aus.
Praktiziere es jeden Tag aufs Neue und Du wirst sehen, wie Du Deinem Ziel immer näher kommst. Lasse Dich nicht ablenken oder verunsichern. Egal, was andere sagen oder denken mögen: **Es ist Dein Leben - nicht ihres.**

5. Schritt
Leb Deine Zukunft im Jetzt!

Die Zukunft ist jetzt - Die Zukunft beginnt jetzt
oder: Zurück in die Gegenwart?

Wenn ich schreibe, die Zukunft im Jetzt zu leben, dann meine ich nicht, sich zu denken, ah irgendwann geht es mir besser, in der Zukunft bin ich reicher, gesünder...
Denn das ist falsch! Dann lebst Du in der Trennung und Du fühlst Dich getrennt vom Glück. Denn Du hast es ja noch nicht erreicht.

Das Leben findet jetzt statt. Also wenn Du in der Zukunft glücklicher sein möchtest, dann sei im jetzigen Moment so gegenwärtig wie es nur geht und übe Dich im Glücklichsein genau Jetzt. Denn es gibt nur das Jetzt.

5. Schritt
Leb Deine Zukunft im Jetzt!

Wenn nicht **jetzt**, wann dann?

Wie Du Deine Vergangenheit immer wieder ins Jetzt holst, Du fühlst Dich traurig wegen eines Ereignisses in der Vergangenheit, kannst Du auch Deine Zukunft ins Jetzt holen und sie ausgiebig jetzt leben.

Denn wann lebst Du denn wirklich? Nur im gegenwärtigen Augenblick!

Und wenn Du Deine Zukunft nicht so erleben möchtest, wie Deine Vergangenheit war, dann ist das Jetzt der einzige Moment, es zu ändern.

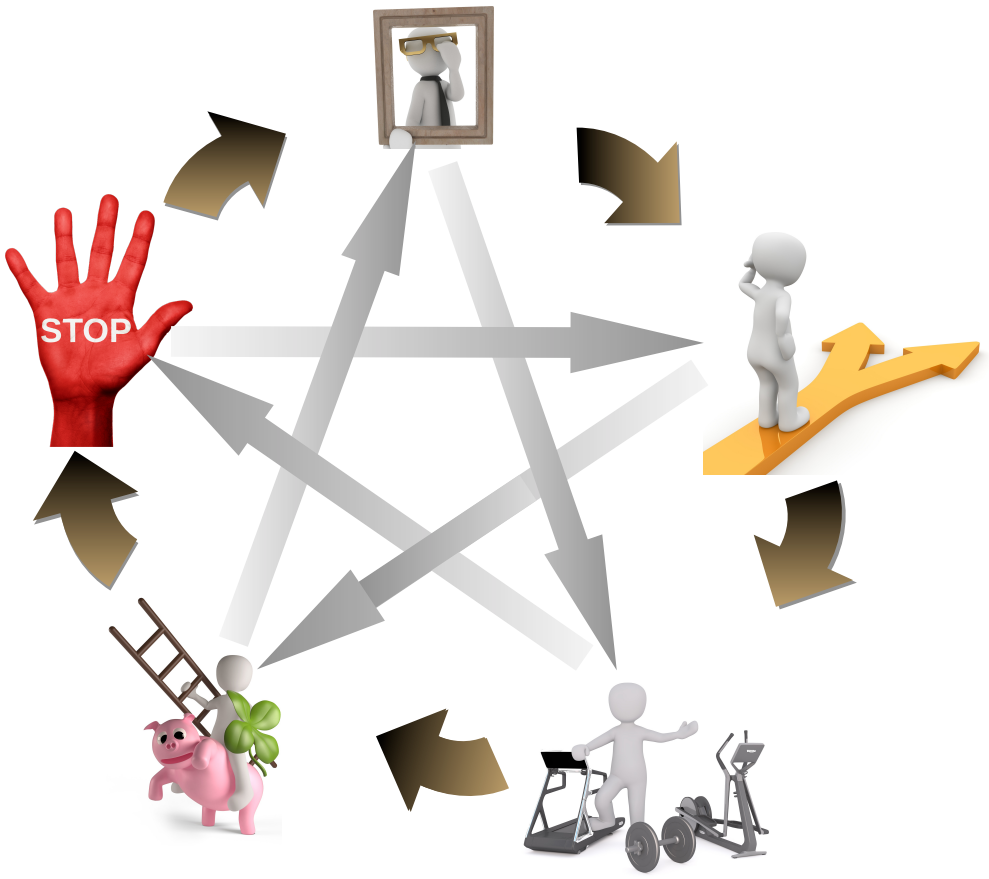
- Wenn Du also glücklich sein möchtest, dann sei es jetzt!
- Wenn Du gelassener mit Deinen Eltern sein möchtest, dann trainiere und lebe es jetzt!
- Wenn Du Dich mehr Wert schätzen möchtest, dann tu Dir jetzt etwas Gutes!
- ...

Zusammenfassung
5 Schritte der Veränderung!

5 Schritte

Wenn Du Dein Leben wirklich verändern möchtest, dann lebe diese 5 Schritte. Praktiziere sie jeden Tag, in den verschiedensten Momenten. Du wirst sehen, je öfters Du es trainierst, desto leichter wird die Veränderung in Deinem Alltag einkehren.

Zusammenfassung
5 Schritte der Veränderung!



Werde wieder zum Schöpfer Deiner eigenen Realität!

„Nur wer für den Augenblick lebt, lebt für die Zukunft“ (Wilhelm von Kleist)