

Verantwortung übernehmen

Nun geht es darum, dass du eine Routine verankerst, in der du die Verantwortung für eine liebevolle Beziehung zu dir übernimmst und dafür regelmäßig entsprechende Handlungen tust. Wenn wir unser Leben ändern wollen, dann müssen wir unsere Einstellung ändern.

Denn deine Einstellung besteht aus deinen _____, deinen _____ und deinen _____. Diese drei müssen _____laufen, damit du deine Ziele erreichst.

Bezogen auf eine liebevolle Beziehung mit dir selbst bedeutet das, dass du die entsprechenden Gedanken brauchst, Gefühle, die in diese Richtung weisen und auch entsprechende Handlungen.

(Gedanken, Gefühlen, Handlungen, in eine Richtung)

Die neue Routine wird in drei Teilen angelegt.

1. Deine Ausrichtung und Entscheidung
2. Bewusstmachen, was dies konkret an diesem Tag für dich bedeutet
3. Abends die Erfolge feiern

7 Tage Challenge Tag __ (drucke dir dieses Blatt 7 x aus)

1. Entscheidung:

- „Ja! Ich entscheide mich dazu, die volle Verantwortung für meine liebevolle Beziehung zu mir selbst zu übernehmen.“ (Schau dich im Spiegel an und sprich dies drei Mal laut aus).
- Wenn du dabei einen Widerstand spürst, nutze die Form des Fäuste aufeinander Klopfens mit dem Satz: „Auch wenn ich gerade nicht ganz daran glauben kann, oder nicht weiß wie es geht, die volle Verantwortung für eine liebevolle Beziehung zu mir selbst zu übernehmen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz!“ (3 Mal)
- Schau dein Bild an und vergegenwärtige das Gefühl deines Herzensziels für mind. 3 Min.

2. Bewusstsein für das, was IST:

Frage dich „Wie geht es mir jetzt gerade?“

Was kann ich heute dafür tun oder lassen, um noch mehr dieser Mensch zu sein?

Was beende ich? (Was tust du dafür/Wie)

Was stärke ich?(wie?)

3. Erfolge feiern:

Was ist mir heute gut gelungen? (Schreibe mindestens 3 Dinge auf)

Bleibe konsequent an deiner Routine. Teile gern in der Gruppe, wie es dir mit dieser Praxis geht.