



Wer willst du sein?

Ich gebe dir zum Ende dieser Morgenzeit ein letztes machtvolles Werkzeug mit, das du jeden Tag benutzen kannst.

Es ist folgende Frage, die du dir im Rahmen deiner Morgenzeit stellen kannst. Gern auch schriftlich.

Wer will ich heute sein? Wie will ich heute sein?

Schreibe einfach auf, was dir bei dieser Frage kommt. Es kann sein, dass du sagst: „ich will die sein, die heute die lang aufgeschobene Büroarbeit erledigt. Ich will die sein, die heute achtsam mit ihrem Körper umgeht. Ich will die sein, die an sich glaubt.“....

Du kannst hier alles schreiben, was dir hier kommt.

Dann stelle dir noch eine zweite Frage:

Was bedeutet das heute für mich?

Diese zweite Frage ist auch sehr wesentlich, Denn hiermit wird es konkret. Hiermit findest du Antworten darauf, womit du dies verwirklichen kannst.

Als letzten Schritt gilt es nun am Abend dir deine Erfolge aufzuschreiben.

Wodurch habe ich meine Tagesabsicht erfüllt? Worin war ich die Person, die ich sein wollte?

Finde mindestens drei Beweise für dein Unterbewusstsein, dass du genau die bist. Dies ist sehr wichtig für den Aufbau deines Selbstvertrauens. Die Beispiele können klein sein. Zum Beispiel: *Ich will heute die sein, die achtsam mit ihrem Körper umgeht. Abends: Ich habe heute vor jeder neuen Aufgabe einmal tief geatmet und mich gespürt. Oder: Ich habe im laufen darauf geachtet, nur so schnell zu gehen wie es für mich gut ist...*

Wenn du Erfahrungen sammelst, dass du wählst, wer und wie du sein willst, stärkt dies dein Selbstbewusstsein darin, selbstwirksam zu sein.