



Neu ausrichten

Gedanken bewusst gestalten

Jetzt schreibst du den Code neu. Du wählst die Gedanken, die dich tragen.

Deine Übungen

1. Den Satz umschreiben

15 Minuten, schriftlich

1. Nimm einen einengenden Glaubenssatz aus Stufe 3, den du erkannt hast.
2. Formuliere eine neue, ehrliche Version - glaubwürdig, in der Gegenwart, in deinen Worten.
3. Prüfe: Fühlt sich der neue Satz erreichbar an? Wenn nicht, mach ihn eine Stufe realistischer.
4. Schreib ihn auf und platziere ihn dort, wo du ihn täglich siehst.

Meine Notizen:

2. Morgen-Ausrichtung

3 Minuten, täglich

1. Nimm dir direkt nach dem Aufwachen einen Moment, bevor der Autopilot startet.
2. Wähle bewusst einen Gedanken oder eine Absicht für den Tag.
3. Spür kurz nach, wie es sich anfühlt, aus diesem Gedanken heraus in den Tag zu gehen.
4. Kehre tagsüber, wann immer du dich verlierst, kurz zu dieser Ausrichtung zurück.

Meine Notizen:

Zum Innehalten

Welchen Gedanken würdest du gerne öfter denken - und was hält dich bisher davon ab?

Wie würdest du über dich sprechen, wenn du dein bester Freund wärst?

Welche neue innere Grundhaltung möchtest du in den nächsten Wochen verankern?

Dein Leitsatz

"Ich wähle meine Gedanken bewusst. Was ich nähre, wächst."