

MEISTERE DEIN SCHICKSAL
AKTIONSHANDBUCH

Teil I. Geschichten verstehen

A. Warum deine Wahrnehmung der Welt ungenau ist

Schreibe drei Möglichkeiten auf, weshalb deine derzeitige Wahrnehmung der Welt ungenau sein könnte:

-
-
-

B. Arbeitet deine Geschichte für oder gegen dich?

Schreibe 3-5 Überzeugungen auf, die du vertrittst und die gegen dich arbeiten:

-
-
-
-
-

2. Wie deine Geschichte entstanden ist

Denke über die die folgenden Fragen nach:

- Warum glaubst du, was du glaubst?
- Wie kommt es, dass deine Überzeugungen von denen deiner Freunde abweichen?

Wiederholung

Schreibe mindestens drei schwächende Überzeugungen auf, die dir in deiner Kindheit durch Wiederholung in den Kopf eingepflanzt worden sind:

-
-
-
-
-

Interpretation

Denke an einen „Misserfolg“ in deinem Leben. Schreibe ihn auf:

Schreibe jetzt auf, wie du dieses Ereignis konkret interpretiert hast. Welche Bedeutung hast du diesem „Misserfolg“ gegeben?

Dein Gehirn ist ein Geschichtenerzähler

Was sind einige schwache Geschichten, die du dir selbst erzählst? Schreibe mindestens 3 davon auf. (Zum Beispiel: Ich werde erst glücklich sein, wenn.../ Ich bin ein Versager, weil... etc.)

-
-
-
-
-

Schlüsselfaktoren, die zu deiner Geschichte beitragen

Welchen Informationen du ausgesetzt warst, hängt weitgehend von deiner Persönlichkeit und deiner Umgebung ab.

1) Persönlichkeit

Auf welche Weise hat deine Persönlichkeit zu deiner Geschichte beigetragen? Schreibe deine Antwort unten auf:

2) Umgebung

Auf welche Weise hat dein Umfeld deine Geschichte geprägt? Schreibe deine Antwort unten auf:

3. Warum deine Geschichte eine Fiktion ist

Schreibe unten drei Möglichkeiten auf, weshalb deine Geschichte eine verzerrte Version der Realität darstellt. Hast du zum Beispiel bei einigen Themen übertrieben? Hast du Ereignisse falsch interpretiert? Hast du es zugelassen, dass Menschen dir künstliche Beschränkungen auferlegen in Bezug auf das, was du tun kannst und was nicht?

-
-
-

Deine Geschichte entwickelt sich weiter

Auf welche Weise hältst du deine aktuelle Geschichte am Leben? Schreibe drei Gedanken/Gefühle auf, an die du dich festklammerst:

-
-
-
-
-

Gehört deine Geschichte dir?

Schreibe anhand der untenstehenden Tabelle auf, wie andere deine Geschichte haben wollen:

Person	Geschichte, die die Person mir auferlegt

Schreibe jetzt auf, wie deine Geschichte laut dir aussehen soll:

4. Woraus deine Geschichte wirklich besteht

Schreibe auf, in welcher Beziehung du zu mindestens einem der folgenden Konzepte stehst:

Meine Beziehung zu:

- Mir selbst
- Geld
- Zeit
- Liebe
- Erfolg
- Arbeit

5. Warum du an deiner aktuellen Geschichte festhältst

Entdecke versteckte Vorteile durch deine Geschichte

Welche versteckten Vorteile hast du, wenn du an deiner aktuellen Geschichte festhältst?
Schreibe sie unten auf (z.B. Trost, Zustimmung anderer Personen, usw.)

6. Deine aktuelle Geschichte verstehen

A. Deine aktuelle Geschichte bewerten

Bewerte deine Geschichte auf einer Skala von 1 bis 10 für die folgenden Punkte:

Grad der Begeisterung

1 10

Grad der Erfüllung

1 10

Grad des Wachstums

1 10

Grad der Ausgeglichenheit

1 10

B. Deine Geschichte aufschreiben

Schauen wir uns die Geschichte an, die du dir selbst in jedem Schlüsselbereich deines Lebens erzählst (Karriere, Familie, Finanzen, Gesundheit, persönliches Wachstum, Beziehung, Spiritualität).

Karriere

In welcher Beziehung stehst du zu dem Begriff „Karriere“?

Welche Emotionen erlebst du in diesem Bereich am meisten?

Wie würdest du deine Geschichte in einem Satz zusammenfassen?

Welche bessere Geschichte könntest du dir selbst erzählen, damit du in diesem Bereich eine 10 von 10 erreichst?

Familie

In welcher Beziehung stehst du zu dem Begriff „Familie“?

Welche Emotionen erlebst du in diesem Bereich am meisten?

Wie würdest du deine Geschichte in einem Satz zusammenfassen?

Welche bessere Geschichte könntest du dir selbst erzählen, damit du in diesem Bereich eine 10 von 10 erreichst?

Finanzen

In welcher Beziehung stehst du zu dem Begriff „Finanzen“?

Welche Emotionen erlebst du in diesem Bereich am meisten?

Wie würdest du deine Geschichte in einem Satz zusammenfassen?

Welche bessere Geschichte könntest du dir selbst erzählen, damit du in diesem Bereich eine 10 von 10 erreichst?

Gesundheit

In welcher Beziehung stehst du zu dem Begriff „Gesundheit“?

Welche Emotionen erlebst du in diesem Bereich am meisten?

Wie würdest du deine Geschichte in einem Satz zusammenfassen?

Welche bessere Geschichte könntest du dir selbst erzählen, damit du in diesem Bereich eine 10 von 10 erreichst?

Persönliches Wachstum

In welcher Beziehung stehst du zu dem Konzept, das „persönliches Wachstum“ genannt wird?

Welche Emotionen erlebst du in diesem Bereich am meisten?

Wie würdest du deine Geschichte in einem Satz zusammenfassen?

Welche bessere Geschichte könntest du dir selbst erzählen, damit du in diesem Bereich eine 10 von 10 erreichst?

Beziehung

Welche Beziehung hast du zu dem Begriff „Beziehung“?

Welche Emotionen erlebst du in diesem Bereich am meisten?

Wie würdest du deine Geschichte in einem Satz zusammenfassen?

Welche bessere Geschichte könntest du dir selbst erzählen, damit du in diesem Bereich eine 10 von 10 erreichst?

Spiritualität

In welcher Beziehung stehst du zu dem Begriff „Spiritualität“?

Welche Emotionen erlebst du in diesem Bereich am meisten?

Wie würdest du deine Geschichte in einem Satz zusammenfassen?

Welche bessere Geschichte könntest du dir selbst erzählen, damit du in diesem Bereich eine 10 von 10 erreichst?

C. Sechs übliche Geschichten, die wir uns selbst erzählen

Identifiziere aktuelle Geschichten, die du dir selbst erzählst.

Bewerte dich selbst auf einer Skala von 1 bis 10 für jede Aussage unten:

Ich fühle mich wie ein Opfer.

1

10

Ich lasse mich durch Angst davon abhalten, das Leben zu leben, das ich will.

1

10

Ich muss mich für andere aufopfern.

1

10

Ich lasse zu, dass mein Stolz mich daran hindert, zu wachsen und eine bessere Geschichte zu schaffen.

1

10

Ich habe oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein.

1

10

Ich lebe ein Gefühl des Mangels und glaube, dass ich nicht genug habe.

1

10

D. Welche Schlüsselannahmen formen deine Geschichte?

Identifiziere die fünf oder zehn Annahmen, die dich am meisten einschränken
Schreibe die 5 oder 10 Annahmen auf, die dich am meisten einschränken. Schau dir dazu die negativen Emotionen an, die du häufig erlebst und identifiziere die zugrunde liegenden Annahmen (Gedanken), die diese Emotionen auslösen. Versuche, folgende Frage zu beantworten: „Was müsste ich glauben, um mich so zu fühlen?“

Die Annahmen, die mich am meisten einschränken:

-
-
-
-
-
-

Identifiziere die eine Annahme, die dich am meisten einschränkt

Was ist die EINE Annahme, die in dir das meiste Leid auslöst? Schreibe sie unten auf:

Denke dir so viele stärkende Überzeugungen aus, wie du kannst, um diese Annahme zu widerlegen.

-
-
-
-
-
-

E. Was du aufgrund deiner Geschichte nicht zulässt

Schreibe die positiven Emotionen auf, die du nicht oft genug erlebst:

-
-
-
-
-

Schreibe deinen Gedankengang auf

Schreibe die verschiedenen Geschichten auf, die dich daran hindern, mehr Glück, Lebendigkeit und Erfüllung in deinem Leben zu erfahren. (Zum Beispiel: Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein, weil... etc.)

-
-
-
-
-

Welche neuen Geschichten könntest du nutzen, um mehr von den positiven Emotionen zu erfahren, nach denen du dich sehnst?

-
-
-
-

Teil II. Deine Geschichte ändern

1. Die fünf wichtigsten Bestandteile einer kraftvollen Geschichte

1. Ermächtigende Überzeugungen
2. Inspirierende Vision
3. Starke Kernwerte
4. Effektive Umdeutung
5. Gesundes Selbstmitgefühl

Ist deine Geschichte kraftvoll?

Bewerte dich selbst in jeder dieser fünf Komponenten auf einer Skala von 1 bis 10?

Ermächtigende Überzeugungen

1

10

Inspirierende Vision

1

10

Starke Kernwerte

1

10

Effektive Umdeutung

1

10

Gesundes Selbstmitgefühl

1

10

2. Erschaffe deinen Avatar

Welche Art von Avatar musst du für deine neue, kraftvolle Geschichte entwickeln?

A. Lebe nach deinen Werten

Schreibe unten deine Top 3 Werte auf:

-
-
-

B. Wähle deine Aufgabe

Schreibe deine Aufgabe auf

Ich lade dich ein, in einem oder zwei Absätzen die Geschichte deines besten Ichs aufzuschreiben. Schreibe auf, auf welche Kernüberzeugungen dein Avatar sich verlässt, welche Gefühle er erlebt und was er in dieser Welt erreicht. Halte nichts zurück.

Beeinflusse die Welt auf die richtige Art und Weise

Beantworte die folgenden Fragen:

Welche Botschaft willst du der Welt nach deinem Tod hinterlassen?

Welcher genaue Satz bzw. welche genauen Sätze würden auf deinem Grab geschrieben stehen?

Inwiefern wird die Welt durch dich besser?

D. Entfalte dich selbst

Wie möchtest du dich ausdrücken?

Wie sollen sich die Menschen in deiner Umgebung fühlen?

E. Kultiviere die entsprechenden inneren Überzeugungen

Schreibe auf, welche inneren Überzeugungen dein Avatar haben würde. Halte nichts zurück.

Was ist die EINE Überzeugung, die den größten Unterschied machen würde, wenn du sie annehmen würdest?

F. Entwickle die Eigenschaften deines Avatars

Schreibe die Eigenschaften auf, die dein Avatar entwickeln soll.

Was ist die EINE Eigenschaft, die den größten positiven Einfluss auf deine Geschichte haben würde?

G. Lerne Fähigkeiten

Schreibe diejenigen wichtigen Fähigkeiten auf, die du unbedingt aufbauen musst, damit sich deine unwiderstehliche Geschichte so entfalten kann, wie du es dir wünschst.

H. Fülle die Lücke

Schreibe unten auf, welche Charaktereigenschaften und Fähigkeiten deiner Meinung nach notwendig sind, um die Lücke zwischen dem, wo du bist und dem, wo du sein willst, zu schließen.

B. Lasse deine freudigsten Momente Revue passieren

Schreibe drei bis fünf freudige Erinnerungen auf. Nimm dir dann ein paar Minuten Zeit, um jede von ihnen so lebendig wie möglich zu erleben. Versuche, dich so gut wie möglich zu fühlen.

-
-
-
-
-

C. Konzentriere dich auf die Dinge, die du gut gemacht hast

Frage dich am Ende deines Tages: „Was sind drei Dinge, die heute gut gelaufen sind?“ Übe dies für die nächsten sieben Tage.

D. Erkenne deine positiven Absichten an

Sieh dir zwei bis drei deiner größten Misserfolge an. Wähle diejenigen aus, über die du dich am meisten ärgerst. Dann frage dich selbst:

- Was waren meine Absichten zu dieser Zeit?
- Welche Lektion(en) kann ich aus diesem Ereignis/der Niederlage lernen?
- Welchen kraftvollen Sinn kann ich dem Ereignis geben, damit es zu der neuen Geschichte passt, die ich mir selbst erzählen will?

E. Erinnerere dich an Zeiten, in denen du Mut bewiesen hast

Schreibe 3 bis 5 Situationen auf, in denen du in der Vergangenheit Mut bewiesen hast:

-
-
-
-
-

Erlebe diese Momente so lebendig wie möglich und sei stolz auf dich.

F. Sei stolz auf dich selbst für all die Menschen, denen du geholfen hast

Schreibe die Namen aller Menschen auf, denen du geholfen hast und wie genau du ihnen geholfen hast.

G. Drücke deine Dankbarkeit gegenüber den Menschen aus, die dich unterstützen und lieben

Denke 3 bis 5 Minuten an all die Menschen, die dich unterstützt haben. Versuche für jede Person, die dir in den Sinn kommt, an eine bestimmte Sache zu denken, die sie für dich getan hat.

Gib deiner Vergangenheit eine neue Bedeutung

Denke an drei Hauptprobleme, mit denen du in der Vergangenheit konfrontiert warst. Schreibe auf, welche aktuellen Bedeutungen du ihnen gegeben hast. Schreibe dann auf, welche neue kraftvolle Bedeutung du ihnen stattdessen geben könntest. Frage dich selbst:

- Was ist das Tolle an diesen Problemen?
- Welche Lektion hast du gelernt/konntest du lernen?
- Inwiefern war das für dich notwendig?

Deine drei Hauptprobleme

-
-
-

Was ist das Tolle an diesen Problemen?

Welche Lektion hast du gelernt/konntest du lernen?

2) Handle in der Gegenwart

A. Der Nutzen des Handelns

Welche eine Aktion würde deine Geschichte am meisten verändern, wenn du sie ausführst, entweder einmal oder wiederholt?

Tu mehr von dem, was du liebst

Schreibe unten die wichtigsten Aktivitäten auf, die du tun musst, um sicherzustellen, dass du eine schöne Zeit hast.

B. Drücke den Reset-Knopf

Tue Folgendes jeden Morgen während der nächsten sieben Tage:

- Lächeln, sobald du aufwachst
- Sofort aus dem Bett aufstehen (lächelnd)
- Feiere deinen Tag (sei dankbar für den neuen Tag, erkenne, dass du das Beste daraus machen musst und fühle dich so, als ob es dein Geburtstag ist).

3) Stelle dir eine andere Zukunft vor

Wo wirst du in fünf Jahren stehen?

Ausgehend von deiner aktuellen Geschichte, wo wirst du in fünf Jahren wahrscheinlich sein?

Schreibe jetzt auf, wo du in fünf Jahren sein willst.

Was sind die Dinge, die du ändern musst, um in fünf Jahren dort zu sein, wo du hinwillst?

Visualisiere deine Zukunft

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um dir die beste, unwiderstehlichste Zukunft vorzustellen. Schreibe dann auf, wie deine ideale Situation in jedem Bereich deines Lebens aussieht.

Karriere:

Familie:

Finanzen:

Gesundheit:

Persönliches Wachstum:

Beziehungen:

Spiritualität:

4. Ändere deine Umgebung

Arbeitet dein Umfeld für dich oder gegen dich?

Wenn du deinen derzeitigen Freundes- und Bekanntenkreis beibehältst, würdest du dann deine größte Vision verwirklichen?

Wenn nicht, welche Änderungen müsstest du vornehmen?

1) Verringere die Auswirkungen negativer Menschen in deinem Leben

Um den Einfluss negativer Menschen zu mildern, versuche Folgendes:

A. Führe ein ernsthaftes Gespräch und:

- Sage ihnen, was du zu tun versuchst
- Bitte um ihre Unterstützung
- Sage ihnen genau, wie sie dich unterstützen können.

B. Reduziere die Zeit, die du mit negativen Menschen verbringst.

2) Umgib dich mit Menschen, die dir helfen, dein bestes Selbst zu werden

Suche die Nähe von Menschen, die dir helfen, dich weiterzuentwickeln:

A. Tritt Gruppen von Gleichgesinnten bei

Welcher Gruppe könntest du beitreten?

B. Investiere in Programme und tritt Gemeinschaften bei

In welche Programme könntest du investieren?

C. Organisiere deine eigene Veranstaltung

Wen möchtest du in deinem Leben anziehen und welche Art von Veranstaltung könntest du organisieren, die genau diese Personen ansprechen würde?

D. Suche nach einem Mentor

Wer könnte dir als Mentor zur Seite stehen und wie kannst du seine Aufmerksamkeit bekommen?

F. Vernetzung

Mit wem kannst du dich anfreunden? Mit wem möchtest du langfristig zusammenarbeiten?

G. Engagiere einen Coach

Könntest du einen Coach engagieren? Wenn ja, welche Art von Coach wäre für dich am besten geeignet?

3) Entwickle ein solides, psychisches Umfeld

Wie wirst du dein geistiges Umfeld verbessern? Welche Art von Informationen wirst du jetzt öfter konsumieren?

4) Optimierte deine physische Umgebung

Was musst du in deinem Umfeld ändern, damit sich deine neue Geschichte leichter entfalten kann?

5. Verschiedene Realitäten erkunden

1) Subjektive vs. objektive Realität

- **Subjektive Realität:** Betrachte dein Leben für die nächsten 7 Tage durch die Linse der subjektiven Realität.
- **Objektive Realität:** Wähle eine Situation, die zu Leid führt und schaue nur die reinen Fakten an, als ob du ein externer Beobachter wärst.
- **Realität aus der Sicht einer dritten Person:** Wähle die positivste Person um dich herum aus und schreibe auf, was er/sie zu deinen Herausforderungen und Sorgen sagen würde. (Fülle die Tabelle unten aus)

Positivste Person in meinem Umfeld	Was er/sie zu meinen Sorgen sagen würde

2) Verschwörung aus dem Universum

Stelle dir vor, dass die Welt sich verschworen hat, um dir zu helfen, zu wachsen und dein bestes Selbst zu werden. Was sind die drei wichtigsten Lektionen, auf die das Universum dich hinweisen möchte? Schreibe sie unten auf:

-
-
-

Stelle dir nun vor, du wüsstest zweifelsfrei, dass das Universum will, dass du Erfolg hast. Was sind die drei Dinge, die du anders machen würdest? Schreibe sie auf.

-
-
-

3) Liebe vs. Angst

Schreibe auf, in welchen Situationen du aus Angst heraus handelst. Dann schreibe auf, was du tun könntest, um stattdessen aus Liebe zu handeln.

Wann ich aus Angst handle	Was ich tun könnte, um aus Liebe zu handeln

4) Interessant vs. langweilig

Beantworte die folgenden Fragen:

Was könnte ich als nächstes tun, um meine Lebensgeschichte interessanter und spannender zu gestalten?

Wenn ich ganz ehrlich zu mir selbst wäre, was würde ich tun, um meine Geschichte interessanter zu machen?

Was will das Universum als Nächstes von mir? Habe ich das Gefühl, in eine bestimmte Richtung gestoßen zu werden?

5) Schicksal vs. Bedeutung

Wenn du zweifelsfrei wüsstest, dass du ein Schicksal hast, welches wäre es? Schreibe deine Antwort unten auf:

Wenn du deinem Leben auf der Grundlage deiner Persönlichkeit, deinen Fähigkeiten und/oder Lebenserfahrungen einen Sinn geben müsstest, welcher wäre das? Schreibe deine Antwort unten auf:

Sieben starke Glaubenssätze, um deine Geschichte zu ändern

Glaubenssatz Nr. 1: Wenn eins, dann eine Million.

Glaubenssatz Nr. 2: Wenn andere es können, kann ich es auch.

Glaubenssatz Nr. 3: Ich kann besser werden.

Glaubenssatz Nr. 4: Andere werden aufgeben, deshalb werde ich
Erfolg haben.

Glaubenssatz Nr. 5: Erfolg ist unvermeidlich.

Glaubenssatz Nr. 6: Die Menschen wollen, dass ich Erfolg habe.

Glaubenssatz Nr. 7: Ich bin der Schöpfer meines eigenen Lebens.

Teil III. Integration deiner Geschichte

1. Konditionierung deines Geistes

Schreibe ein paar Dinge auf, Aufgaben, Gewohnheiten, Gedanken, die es dir ermöglichen würden, deine Geschichte zu einer besseren zu machen, wenn du sie jeden Tag wiederholen würdest.

-
-
-
-
-

2. Neue kraftvolle Überzeugungen annehmen

Übung - schreibe auf, was dich zurückhält

Schreibe alles auf, was dich in jedem Bereich deines Lebens zurückhält.

Karriere:

Familie:

Finanzen:

Gesundheit:

Persönliches Wachstum:

Beziehungen:

Spiritualität:

A. Deine Überzeugungen in Frage stellen

Wähle drei Überzeugungen aus und frage dich, ob sie immer und unter allen Umständen wahr sind. Denke an Beispiele aus deinem eigenen Leben, die diese Überzeugungen widerlegen.

Glaube Nr. 1:

Beispiele, die diesen Glauben widerlegen:

-
-
-
-

Glaube Nr. 2:

Beispiele, die diesen Glauben widerlegen:

-
-
-
-

Glaube Nr. 3:

Beispiele, die diesen Glauben widerlegen:

-
-
-
-

B. Suche nach Beweisen

Schreibe zwei oder drei Beweise auf, die deine Überzeugungen in Frage stellen. Du kannst auch ein spezielles Notizbuch verwenden, in dem du jeden Beweis und andere inspirierende Geschichten, auf die du gestoßen bist, sammelst.

C. Erstellen von Affirmationen zur Unterstützung deiner Überzeugungen

Überzeugungen, die mich zurückhalten	Affirmationen

3. Felsenfeste Gewohnheiten aufbauen

7 starke tägliche Gewohnheiten

1. Tägliche Ziele setzen
2. Täglich deine Ziele lesen
3. Meditieren
4. Dankbarkeit üben
5. Motivationsbücher und -videos konsumieren
6. Selbstreflexion
7. Täglich trainieren

Wie man Gewohnheiten einführt, die haften bleiben

5 einfache Schritte zur Einführung neuer Gewohnheiten:

- 1. Definiere deine Gewohnheiten klar.** Stelle sicher, dass sie messbar ist, damit du weißt, ob du sie ausgeführt hast oder nicht.
- 2. Fange klein an.** Mache dir deine Gewohnheit leicht, damit du langfristig daran festhalten und Schwung aufbauen kannst.
- 3. Spezifische Auslöser festlegen.** Hast du ein bestimmtes Ereignis oder eine bestimmte Handlung, nach der du deine Gewohnheit ausführen wirst? Solch ein Auslöser wird dich daran hindern, deine neue Gewohnheit zu vergessen.
- 4. Deine Gewohnheiten aufeinander aufbauen.** Schaffe dir eine Kette von Gewohnheiten, indem du zum Beispiel ein Morgenritual erstellst.
- 5. Nimm eine 30-tägige Herausforderung an.** Bleibe für 30 Tage hintereinander bei deinen neuen Gewohnheiten. Dies wird dir helfen, deine neuen Gewohnheiten zu etablieren.

Jetzt bist du dran

Schreibe drei (kleine) Gewohnheiten auf, die du umsetzen möchtest.

-
-
-

Dann baue sie aufeinander auf und halte für die nächsten 30 Tage an deinem Ritual fest.

4. Selbstgespräche nutzen, um deine Geschichte zu verändern

Neue kraftvolle Überzeugungen annehmen

Schreibe alle Überzeugungen auf, von denen du glaubst, dass sie dich zurückhalten. Schreibe dann Affirmationen auf, um jeder dieser Überzeugungen entgegenzuwirken.

5. Die Kraft der Visualisierung nutzen

Übe dich darin, dir die Person, die du sein willst, jeden Tag vorzustellen, wenn du aufwachst und/oder wenn du zu Bett gehst. Zu Beginn kannst du dich auf ein bestimmtes Gefühl oder eine bestimmte Überzeugung konzentrieren, die du annehmen möchtest.

Denke daran, die folgenden einfachen Schritte zu befolgen:

- 1. Entspanne dich.** Wenn du dich in einen tiefen Zustand der Entspannung versetzt, erhältst du einen besseren Zugang zu deinem Unterbewusstsein.
- 2. Visualisiere, was du willst.** Sieh dein ideales Ergebnis so anschaulich wie möglich.

3. Fühle dich, als ob du schon da wärst. Aktiviere deine Emotionen. Begeistere dich für deine Vision. Fühle dich so, als wärst du bereits die Person, die du sein willst, mit den Dingen, die du haben willst.

4. Konzentriere dich weiterhin auf das, was du willst. Wiederholung ist der Schlüssel. Visualisiere jeden Tag, so oft du kannst.

6. Selbstmitgefühls als Teil deiner Geschichte kultivieren

A. Erinnerung dich daran, wie du dich gefühlt hast und was du gedacht hast, bevor du anfangen hast, negative Gefühle zu empfinden.

B. Erinnerung dich an vergangene Zeiten, in denen du dich schlecht gefühlt hast. Werde dir bewusst, dass diese schwierigen Momente vorübergegangen sind.

C. Betrachte das Gesamtbild. Wird es in einem Jahr noch von Bedeutung sein?

D. Hole dir eine externe Perspektive. Sprich mit Freunden, die dir helfen werden, die positive Seite der Dinge zu sehen.

E. Verstehe, dass du in dieser Situation nicht allein bist. Erkenne, dass auch andere Menschen ähnliche Probleme haben. Du bist nicht allein.

F. Gönn dir eine Pause. Vermeide es, dich selbst zu bestrafen, wenn du dich niedergeschlagen fühlst.

G. Sprich mit Mitgefühl mit dir selbst. Verwende mitfühlende Selbstgespräche, um dich besser zu fühlen.

H. Vermeide es, dich mit anderen zu vergleichen. Denke daran, dass andere Menschen nicht unbedingt so glücklich sind, wie sie zu sein scheinen. Und ob sie glücklich sind oder nicht, hat nichts mit dir zu tun.

I. Akzeptiere den Kampf. Misserfolge sind Teil deiner Geschichte. Nimm also deine Herausforderungen an, sei mitfühlend und setze weiterhin einen Fuß vor den anderen.