

Präsent sein

Zusammenfassung:

Präsenz zeigen - die womöglich wichtigste Lektion des 4-Wochen-Programms. Damit ist gemeint, dass wenn du das Programm und die Lektionen beendest und meinst, etwas Wichtiges gelernt zu haben, du eventuell wieder in alte Verhaltensmuster verfällst und das Gelernte nicht umsetzt. Auch nach dem letzten Video, das du dir im Rahmen des Programms anschaust, muss das Streben nach Selbstbewusstsein weiterhin präsent in deinen Gedanken sein.

Du sollst in deinem Alltag dauernd an die Dinge denken, die du gelernt hast und sie weiterhin umsetzen z. B. sollst du bei einem Gespräch auf eine aufrechte Haltung achten. Wenn du dies immer wieder tust, musst du dich irgendwann nicht mehr zwingen, daran zu denken, sondern machst es automatisch. Dadurch dass du dich selbstbewusst verhältst, wird das mit der Zeit zu deiner Norm und du wirst zu einem von Grund auf selbstbewussten Menschen.

Theorie zu dem Thema ist zwar hilfreich, jedoch bringt es absolut nichts, nur von der Theorie bescheid zu wissen und das Gelernte nicht in der Praxis anzuwenden. Die einzige Möglichkeit diese Präsenz beizubehalten ist, das gesamte Wissen, das du dir in dem 4-Wochen-Programm angeeignet hast, immer wieder im Kopf durchzugehen und in alltäglichen Situationen anzuwenden.

Das nötige Wissen hast du allzeit bereit und abrufbar in deinem Kopf, es pflanzt sich in dein Unterbewusstsein ein, wird zur Gewohnheit und du machst die Dinge automatisch - es wird Teil deiner Natur!

Dein Tagebuch wird dir auf dieser "Reise" eine große Hilfe sein. Viele erfolgreiche Menschen führen ein Tagebuch zur Selbstreflektion, denn seien wir mal ehrlich: wir sind nur Menschen und uns können wichtige Dinge mal aus dem Sinn geraten. Das Tagebuch hilft uns dabei, unsere Gedanken zu ordnen, auf unsere Entwicklung zurück zu blicken und die Dinge immer vor Augen zu haben, für die wir dankbar sind.

Wie sagt man so schön - ohne Fleiß kein Preis. Das bloße Zuhören und Berieseln lassen mit Informationen reicht in diesem Fall nicht aus. Das eigene Leben in die Hand nehmen ist das, was zu unserer Entwicklung führt, und DAS ist hier die wahre Herausforderung.

Übung:

Achte darauf, dass du in deinen Gedanken immer präsent und bei der Sache bist. Wende tagtäglich im "real life" das an, was du im Programm gelernt hast und schreibe dir wie immer deine Entwicklung auf. Stelle dir jetzt schon vor, wie du später in deinem Tagebuch blättern wirst und voller Stolz deine Entwicklung von Anfang bis Ende mitverfolgen kannst.