

Dinge durchziehen

Zusammenfassung:

Der Glaube an die eigene Person ist ein Grundbaustein für ein gesundes Selbstbewusstsein. Es ist wichtig, davon überzeugt zu sein, dass man in der Lage ist, bestimmte Dinge zu tun. Der einzige Weg, sich diese Überzeugung anzueignen, ist die Praxis. Tue die Dinge, die du dir normalerweise nicht zutrauen würdest und siehe was passiert. Trotz deines anfänglichen Pessimismus wirst du es schaffen und dich dabei großartig fühlen.

Die regelmäßigen Tagebucheinträge können dir dabei helfen, den Fokus wieder auf deine Ziele zu richten. Wenn du einen schlechten Tag hast, lies dir die Übungen durch, die du schon bewältigt hast - es wird deinen Glauben an dich selbst stärken und deine Laune deutlich heben.

Sei nicht wie die Leute, die ewig nur von ihren Zielen erzählen und nie etwas davon umsetzen. Vermeide dies, indem du dir immer wieder aufs Neue beweist, dass du schaffen kannst, was auch immer du dir vorgenommen hast. Fange dabei mit leichter umsetzbaren Zielen an und arbeite dich hoch. Fange nicht mit etwas zu Schwierigem an und höre dann mittendrin damit auf, es sendet deinem Unterbewusstsein negative Signale und wird eventuell zur Gewohnheit.

Übung:

Schreibe dir einige Ziele der nächsten Tage auf, die du mit großer Wahrscheinlichkeit durchziehen kannst. Bleibe dabei realistisch, z. B. kannst du dir vornehmen, die nächsten drei Tage jeweils zehn Minuten Sport zu machen. Je öfter du diese einfachen Ziele bewältigst, desto mehr trainierst du dein Unterbewusstsein, angefangene Aufgaben allgemein durchzuziehen und erfolgreich zu beenden, egal wie leicht oder schwer sie sind.