

THINK BIG - JETZT BIST DU DRAN



ÜBUNG ZU VIDEO 1

SETZE DIR GRÖSSENWAHNSINNIGE ZIELE

Jetzt ist es für dich an der Zeit, dein Seelenziel zu definieren. Erinnerung dich daran: Es geht nicht darum, der Welt etwas zu beweisen. Sondern vielmehr darum, ein Ziel zu definieren, das dich inspiriert und deine Augen zum Leuchten bringt. Etwas, das deine Seele verwirklichen möchte. Was also möchtest du erreichen? Erlaube dir größtensinnig zu sein!

Gehe mit den Antworten, die dir kommen. Du kannst nichts falsch machen. Vertraue darauf, dass die Antworten, die sich dir zeigen, genau die richtigen für den jetzigen Augenblick sind. Deine Vision wird über den Lauf der Zeit wachsen, sich verändern und das ist gut so. Auch das ist, wie alles im Leben, ein Prozess. Also lass dich nicht davon abhalten, wenn du dich noch nicht bereit fühlst oder nicht sicher bist, dass das, was dir in den Sinn kommt, tatsächlich deine große Vision ist. Alles, was du jetzt benötigst, ist jetzt da. Alles, was du später benötigen wirst, wird später zu dir kommen ;-)



ÜBUNG ZU VIDEO 2

WIE DU INNERE BLOCKADEN LÖST

Um die Muster zu lösen, die dich im Augenblick noch daran hindern, deine große Vision zu leben, gehen wir in drei Schritten vor:

1. Schreibe alle hindernden Gedanken auf, die dich im Augenblick noch daran hindern, dein Seelenziel in die Tat umzusetzen.

2. Hinterfrage deine Gedanken in Anlehnung an Byron Katie mit der Frage: „Ist mein Gedanke wahr?“
Schreibe die Antwort auf deine Frage nachfolgend auf:

3. Wenn du zu dem Schluss kommst, dass dein Gedanke wahr ist: Unterstelle, dass es eine Lösung für dein „Problem“ gibt. Frage dich, welche Lösung das sein könnte. Schreibe deine Ideen auf:



ÜBUNG ZU VIDEO 3

WIE DU INS MACHEN KOMMST.

Jetzt ist die Zeit, dein Seelenziel in kleinen Schritten zu verfolgen.

Dazu frage dich zunächst, welche Hebel dich mit wenig Einsatz möglichst schnell voranbringen. Schreibe die drei wichtigsten Hebel nachfolgend auf:

1.

2.

3.

Nun unterteile dein großes Ziel in kleine Schritte. Schreibe die ersten 10 Schritte nachfolgend auf:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Jetzt kommt die Herausforderung: Setze den ersten Schritt noch heute in die Tat um. Formuliere die Absicht, jeden Tag mindestens einen der Schritte umzusetzen. Trage dir dafür einen Termin in deinem Kalender ein und halte dich daran.

Denke immer daran: **Den Mutigen gehört die Welt. Also los, du kannst das!**