

Los lassen und Ballast abwerfen!

Verläuft Dein Leben so:

- ✓ Ich wache jeden Morgen auf und fühle mich ausgeruht und voller Tatendrang.
- ✓ Alles was ich während des Tages anpacke, gelingt mir auf Anhieb.
- ✓ Ich habe keine Pendenzen und rund um mich herum sind nur freundliche Menschen.

Oder ist das nur Wunschtraum?

Halte einen Moment inne in der ganzen Hektik Deines Alltages.
Denke nach und schaue auf Deine aktuelle Situation:

Verläuft Dein Leben in immer gleichen geordneten Bahnen?
Aber nicht so, wie Du es gerne hättest?
Ist es immer Montag? Sind die Ferien zu kurz?
Zeigt Deine Gesundheit südwärts, und wird rund um Dich nur gejammt?

Die Lösung: Ballast abwerfen

All bisherigen Aktivitäten, Dein Umfeld, Deine Prägungen haben Dich zu dem gemacht, was Du heute bist.
Leider aber auch nicht mehr!

Das Leben gleicht einer Ballonfahrt. Auf jeder Stufe bläst Dich der Wind in eine Richtung, die Du, wie beim Ballonfahren, nicht beeinflussen kannst.

Das einzige was Du dabei verändern kannst, ist die Höhe.

Dadurch erreichst Du eine andere Windströmung und so ändert sich die Richtung und damit Dein Leben.
Die Höhe veränderst Du, indem Du Ballast abwirfst.

Du schleppest eine grosse Anzahl unterschiedlicher Säcke mit Ballast mit.
Dies sind Säcke mit der Aufschrift:

Gewohnheiten, Prägungen, Regeln, Rituale, bisheriges Denken und Handeln, Traditionen, Schablonen, Glaubenssätze, Erziehung, Erfahrung, Tabus etc.

Sicher fallen Dir aus Deinem Leben noch viele weitere Beispiele auf.

Wähle nun den „Sandsack“ aus, der Dich am meisten belastet und stell Dir vor, wie es sein wird, wenn es besser ist.

Schneide ein kleines Loch in diesen Sack und lass ein wenig von Deiner Vergangenheit los.

Ganz langsam ... und beobachte dabei, wie sich Dein Leben ändert.

Lass los! Lass alles los, was Dich hindert, neue Denk- und Sichtweisen zu erlangen.

Du wirst staunen, was alles möglich ist und wieviel leichter Dein Leben wird.

Beginne heute damit und freue Dich auf das Neue.

Wenn Du weitere Hilfsmittel und Techniken benötigst, oder mit mir zusammen Deinen Ballast abwerfen willst, rufe mich an.

Alles weitere auf: www.mental-zum-erfolg.ch

Schreibe mir, wie es Dir ergangen ist, was Du erlebt hast und wie Du dich heute fühlst.