

MUTMACH- CHALLENGE

7 kraftvolle Schritte zu Deinem Neubeginn



7 Videoimpulse

Tägliche Impulse und Tipps,
damit Du für Deinen
Wunschleben gut
vorbereitet bist

Worksheet

Tägliches Material zum
Durcharbeiten und
Erforschen Deines Lebens

Bonusmaterial

Experten verraten ihr
Erfolgsgeheimnis.
Gratis-EBook als Geschenk
Supergutes Angebot zur
energetischen Unterstützung

Powered by Sandra Spinnraths - von Herz zu Herz

Verankere Deine Ziele



Zusammengefasst:

- Wie Du Deine Ziele planst
- Wie Du Dein Ziel verankerst

In den vorherigen Impulsen ging es ja immer mal wieder darum, dass Ziele und eine Vision Deines Wunschlebens wichtig sind. Denn nur wenn Du weißt, was Du willst kannst Du auch darauf zu arbeiten und konkret ins Handeln kommen.

Für diejenigen, die nicht so genau wissen, wie man seine Ziele am besten plant, folgt jetzt eine Anleitung dafür. Außerdem habe ich ein Bonusvideo gedreht, in dem ich verrate, was Du tun kannst, um Deine Ziele zu verankern. So kannst Du sie dann immer dann abrufen, wenn Du das Bedürfnis hast oder sich Zweifel und Ängste melden. Das Gefühl, das Du spürst, wenn Du an Dein Ziel denkst, wird immer eine Motivation sein und ein Wegweiser für Dich.

Also los. Zielplanung go on!

Im Folgenden ein paar grundsätzliche Tipps zur Zielformulierung. Wenn diese beachtet werden, wird das Planen der Ziele viel einfacher und auch effektiver. Also beachte bitte:

Ziele sollten...

...anspruchsvoll, aber erreichbar sein

...spezifisch und messbar sein und mit einem Datum versehen

... schriftlich und positiv und in Gegenwartsform formuliert werden

Denke dabei nicht zu bescheiden. Ziele sollen inspirieren und Spaß machen. Und da Du diese ja sowieso nur Schritt für Schritt erreichen kannst, kannst Du auch bei größeren Visionen Deine Schritte so planen, dass sie Dir machbar und erfolgversprechend erscheinen.

Das mit dem positiven Formulieren ist auch noch sehr wichtig. Denn unser Unterbewusstsein versteht keine Verneinung. Formuliere Deine Ziele also niemals mit einem Weg-Von-Satz wie „Ich will nicht mehr...“ sondern immer so, als hättest Du es bereits erreicht, wie zum Beispiel so: „Ich lebe in einem Haus am Meer und verdiene monatlich 10.000 €.“



Gehen wir also an die Planung des nächsten Jahres. Hierfür kannst Du die folgende Tabelle nutzen. Diese stelle ich zusätzlich noch als Download zu diesem Modul zur Verfügung.

Ganz detailliert kannst Du planen, indem Du die Tabelle für die Monatsplanungen noch weiter herunter brichst in 6 Monats-Planung, 3-Monats-Planung und Monatsplanung. Aus der Monatsplanung ergibt sich dann der Wochenplan mit der täglichen To-Do.

Entstehen bei dem Ziel Probleme, die ich als Herausforderung ansehe?

Wenn ich das Ziel nicht erreichen sollte, welche negativen Auswirkungen hat dies für mich?

Was ist positiv für mich und mein Umfeld, wenn ich es erreiche?

Was sind meine ersten Schritte?

Was hat mich bisher am ersten Schritt gehindert?

Welche Verhaltensweise kann mir den ersten Schritt erleichtern?

Was tue ich bis wann und wie kontrolliere ich das?

Welche Erkenntnis habe ich aus dieser Übung?

Wann fange ich an, meine Ziele konkret zu planen?

Bonus: 9 Fragen für Deine Vision

Wer Lust hat, noch tiefer in die Materie (Lebens)Vision finden eintauchen mag, dem habe ich hier noch ein paar Fragen zusammengestellt, die helfen, dem Thema mehr Licht einzuhauchen.

- Was würdest du tun, wenn Du wüsstest, dass alle Sorgen und Nöte geregelt sind und Du tun könntest, was auch immer Du möchtest?
- Was würde in 20 Jahren in Wikipedia über Dich veröffentlicht werden? Wofür bist du bekannt oder sogar berühmt?
- Wenn Du auf dem Sterbebett erzählst, was Du alles in Deinem Leben erreicht hast - welche 5 Ziele hast Du gelebt und umgesetzt, damit du aus ganzem Herzen das Gefühl hast: „Dieses Leben hat sich gelohnt!“?
- Was kannst du besonders gut und was machst du besonders gern?
- Wovon hast du als Kind geträumt? Was wolltest du mal werden?
- Womit könntest du stundenlang beschäftigt sein? Womit kannst Du Freunden und Bekannten gut weiterhelfen?
- Wie wäre dein idealer Tag?
- Welche Menschen sind für dich Vorbilder? Was bewunderst du an ihnen, was macht diese Menschen so besonders und anziehend?
- Stelle dir vor, du kommst in 25 Jahren auf eine Party. Zufällig bekommst du mit, wie man dort gerade über dich spricht. Was erzählen sich die Menschen über dich? Wie reden sie von dir und von dem, was du erreicht hast?

Na, was sagst Du? Ist das nicht toll? Du hast es geschafft! Du hast angefangen und Dir so eine Basis geschaffen für Deinen Weg. Natürlich kann die Challenge nur einen kleinen Teil dessen abdecken, was es zu wissen und zu entdecken gibt. Sie ist aber als Fundament super geeignet und bietet Dir eine Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu sein, die sich auch auf den Weg gemacht haben.

Denn gemeinsam läuft es sich schöner. Gemeinsam macht Wachstum mehr Spaß.



Ich freue mich von Herzen, Dich begleiten zu dürfen. Alles Liebe,

Bilder designed mit canva.com

Freepix: bullseye-perfect-shot, make your dreams come true, angry-woman-screaming, pretty-woman-angry-holding-a-clock, happy-girl-holding-cardboard-boxes

Respektiere das Copyright.

Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verbreitet, vervielfältigt oder verarbeitet werden.

Dieses E-Book ist ein Praxis-Ratgeber. Es basiert auf zum einen auf theoretische Wissen. Aber auch meine Erfahrung und das eigene ausprobieren machen es zu dem, was es ist.