

FÜHRE EIN LEBEN DAS DIR GEHÖRT!

8 Tipps um Grenzen zu überwinden und Deinen lang
gehegten Lebenstraum zu erfüllen...



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Selbst auferlegte Beschränkungen verstehen	3
Die Ebenen des Bewusstseins	5
Die Macht der Grenzenlosigkeit	6
10 neue Denkmuster um Dein volles Potenzial zu erreichen	7
Hör auf nach Ausreden zu suchen	8
Hör auf Dich darum zu kümmern was andere über Dich denken	8
Hör auf ungesunde Entscheidungen zu treffen	9
Hör auf alles kontrollieren zu wollen	10
Hör auf nur an das "Jetzt" zu denken	10
Versuche niemals perfekt zu sein	11
Warte nicht auf den Lottogewinn	11
Verschwende keine Energie an die falschen Leute	12
Verschwende keine Energie an die falschen Aufgaben	12
Höre niemals auf zu wachsen	13
8 Tipps zum Loslassen von Beschränkungen und zum Erreichen des gewünschten Lebens	13
1. Mach Deinen Kopf frei	14
2. Finde das Gleichgewicht	14
3. Finde eine kleine Sache, die Du Heute tun kannst	15
4. Beweise Dir selbst das Gegenteil	15
5. Überdenke Dein Ziel	16
6. Setze Dich selbst an die erste Stelle	16
7. Bitte um Hilfe	17
8. Hab Spaß	18
Beginne ein Leben zu leben, das Dir gehört	18
Unser Tipp	21
Haftungsausschluss	22
Bildrechte und Lizenzen	23
Impressum	23
Copyright © 2024	23
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt	23

Einleitung

Ernest Hemingways berühmte Worte fassen zusammen, was viele von uns in der heutigen Welt empfinden...

"Haben Sie nie das Gefühl, dass Ihr ganzes Leben verstreicht und Sie es nicht nutzen? Ist Ihnen klar, dass Sie schon fast die Hälfte der Zeit gelebt haben, die Sie noch zu leben haben?"

Wenn dieses Zitat beschreibt wie Du Dich heute fühlst, dann ist es für Dich an der Zeit damit zu beginnen ein Leben zu leben, das wirklich zu Dir gehört.

Willst Du Dein Leben verändern, um Deine Träume zu verwirklichen, so musst Du nicht nur neue Dinge lernen, sondern auch alte Gewohnheiten ablegen. Um mehr als nur ein passiver Teilnehmer in Deinem Leben zu sein und echte Selbsterkenntnis und aktives Bewusstsein zu erfahren, musst Du bereit sein Risiken einzugehen, Veränderungen vorzunehmen und alte Denkgewohnheiten loszulassen.

Bist Du also bereit die Grenzen, Beschränkungen und Begrenzungen, die Du und andere Deinem Leben bisher auferlegt haben, loszulassen und das Leben zu leben, das Du Dir immer gewünscht hast? Wenn ja, dann ist es an der Zeit zu lernen diese Begrenzungen zu ändern und den Kurs zu setzen, der für Dich funktioniert.

Wenn Du also beschlossen hast Deine Träume zu verwirklichen, dann bist Du auch bereit die Geheimnisse der Selbsterkenntnis zu erlernen.

Somit kannst Du verstehen, was Du selbst zu Deiner eigenen Begrenztheit beiträgst. Und Du kannst ebenfalls die notwendigen Tricks lernen, um alles zu erreichen, was Du willst.

Selbst auferlegte Beschränkungen verstehen

Wahrscheinlich hörst Du jeden Tag von Dir selbst oder den anderen Sprüche wie: "Ich werde es nie schaffen," oder "Ich kann nicht glauben, dass ich das in meinem Alter noch anpacke..." Gedanken wie diese stellen typische, selbst auferlegte Grenzen dar. Somit bringen sie für uns zwei Schwierigkeiten mit. Einerseits wissen wir nicht, dass wir sie uns selbst auferlegt haben. Und andererseits ist es nicht so ganz einfach sie zu überwinden.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir eine Reihe von Vorstellungen und Annahmen über das Leben. Diese Gedanken verwandeln sich dann in eine Realität, von der wir fest überzeugt sind, sie wäre tatsächlich real. Wir alle haben zum Beispiel bestimmte Vorstellungen vom Alter und darüber, wie es sich auf uns auswirken wird. Je nach Deinem Hintergrundwissen, Deinen bisherigen Erfahrungen mit älteren Menschen, Deiner Familiengeschichte und Deinem eigenen Gesundheitszustand hast Du wahrscheinlich viele Annahmen parat, wozu Du selbst im Alter von 40, 50, 60 und darüber hinaus körperlich noch in der Lage sein solltest.

Diese Annahmen sind jedoch nur Gedanken. Sie sind nicht real. Es gibt keine Regel die besagt, dass man etwas ab einem bestimmten Alter

nicht mehr tun kann. Somit sind es nur wir selbst, die uns oder anderen diese Grenze auferlegen. Wir machen sie nur durch unsere Überzeugungen zu dieser Begrenzung. Dies wäre also ein typisches Beispiel für eine selbst auferlegte Beschränkung. Dabei sind sich viele Menschen dessen noch nicht einmal bewusst, dass sie sich diese Beschränkungen nur durch ihre eigene Vorstellung vom Altern selbst auferlegen. Also wird einfach akzeptiert nichts dagegen tun zu können, weil es mit Sicherheit so und nicht anders kommen wird.

“Da kannst du nix machen. Das ist eben so.” Diese Aussage ist das typische Spiegelbild einer selbst auferlegten, und somit real gewordenen, Begrenzung.

Zur Überwindung einer solchen Begrenzung bedarf es zweier Dinge. Zum einen müssen diese und ähnliche Gedanken als begrenzende Kräfte im Leben erkannt werden. Und zweitens muss die Macht entdeckt werden, die jeder Mensch hat, um diese Begrenzungen loszulassen und diese Barrieren zu überwinden. Sobald wir uns alle dieser beiden Dinge bewusst werden, können wir eine neue Ebene des Selbstbewusstseins erreichen, die auch die Verwirklichung unserer Lebensträume beinhaltet.

Die Ebenen des Bewusstseins

Wenn wir die Welt beobachten und mit unseren Sinnen wahrnehmen, befinden wir uns in den frühen Stadien des Bewusstseins. Gehen wir darüber hinaus und beginnen unsere Annahmen, Ideen und Erwartungen zu hinterfragen, entwickeln wir eine persönliche Selbsterkenntnis. Die Erkundung unserer Wahrnehmungen und die

Verbindung zu uns selbst und zu den anderen führt zu einer kritischen Prüfung all dessen, was wir im Leben gelernt haben. Dazu gehört auch das, was die Welt uns als vermeintliche Tatsache präsentiert hat. Ebenfalls bedeutet dies, eine tiefere Verbindung zu unseren eigenen Gefühlen und Gedanken aufzubauen.

Sobald Du also Deine Selbsterkenntnis erlangt hast, beginnt es Dir klar zu werden, was in Deinem Leben unter Deiner Kontrolle steht und was nicht. Und hier wird der Begriff der Grenzen noch deutlicher. Diese Selbsterkenntnis bringt die Fähigkeit mit sich, Deine Gefühle zu untersuchen, ehrlicher mit Dir selbst über Deine Zweifel und Ängste zu sprechen und Dich mit den Beschränkungen auseinanderzusetzen, die Du Dir selbst und Deinen Wahlmöglichkeiten im Leben auferlegt hast.

Diese Selbsterkenntnis ermöglicht es Dir also, klarer zu sehen, was in Deinem Einflussbereich liegt und was nicht. Und diese Klarheit über Deinen tatsächlichen Einflussbereich wiederum zwingt Dich dazu, die Formbarkeit Deiner Annahmen, und Deines Verständnisses von der Welt und den anderen Menschen zu hinterfragen. An diesem Punkt hast Du dann wahrscheinlich das Gefühl, dass die ganze Welt in Wirklichkeit ganz anders aussieht, als Du bisher gedacht hast. Außerdem beginnen sich Dir die wahren Möglichkeiten Deines Lebens zu öffnen.

Die Selbsterkenntnis ermöglicht es Dir somit, der wahre Steuermann Deines Lebens zu werden. Du bist frei, Entscheidungen darüber zu treffen, was für Dich am besten ist. Dabei wirst Du auch nicht mehr von den selbst auferlegten Grenzen oder nicht realen gesellschaftlichen Beschränkungen blockiert. Du bist also nicht an Geschlechterrollen, die Normen der Generationen, gesellschaftliche Erwartungen, familiäre

Anerkennung oder irgendetwas anderes als Deine eigenen Wünsche und Dein Engagement für den Erfolg gebunden. Selbsterkenntnis ermöglicht es Dir, Dein authentisches Selbst zu werden und das Leben im gegenwärtigen Moment zu genießen.

Die Macht der Grenzenlosigkeit

Sobald Du Deine von Dir selbst oder den anderen auferlegten Grenzen nicht mehr akzeptierst, kannst Du Dein Leben genießen und das tun, was Du willst. Die Gegenwart wird viel bedeutungsvoller und wichtiger, denn Du wartest nicht mehr auf den richtigen Zeitpunkt oder darauf, dass sich die Umstände ändern.

Jeder Augenblick ist ein Geschenk und eine Gelegenheit, Dir dabei zu helfen der zu sein, der Du sein willst. Dabei kannst Du auch alles erreichen, was Du schon immer erreichen wolltest. Die Welt wird zu einer grenzenlosen Fülle an Möglichkeiten, Erfahrungen, Leidenschaften und Abenteuern, die Deine Träume beflügeln und Dich zu der Person erblühen lassen, die Du schon immer werden wolltest.

Ausstrahlung und Bewusstheit sind der Schlüssel zu dieser Erfüllung und der Entwicklung von der Selbsterkenntnis zur Selbstverwirklichung. Wenn Du lernst in der Gegenwart zu leben und die Fülle zu akzeptieren, die das Leben Dir hier und jetzt bietet, dann wird das, was Du Dir im Leben wirklich wünschst, viel deutlicher sichtbar. Du kannst Dich also auf einer neuen Ebene mit Dir selbst verbinden und Dich ohne die von Dir oder anderen auferlegten Einschränkungen und Barrieren verstehen.

So wirst Du die authentische Version von Dir kennenlernen, die sich selbst befreit hat.

Das Loslassen dieser selbst auferlegten Begrenzungen ist also ein Schlüssel, der Dir hilft, Dein Leben und Deine Prioritäten neu zu überdenken. Dadurch kannst Du auch die Fesseln abstreifen, die Deinen Geist und Deine Träume eingeschränkt haben. Und zuguterletzt bist Du nun bereit die Träume zu verwirklichen, die es Dir ermöglichen das Leben zu leben, das Dir und nur Dir alleine gehört.

10 neue Denkmuster um Dein volles Potenzial zu erreichen

Die erfolgreichsten Menschen im Leben sind diejenigen, die trotz aller Hindernisse Erfolge erzielen, die trotz aller Widrigkeiten weitermachen und die sich von niemandem Grenzen setzen lassen. Das gilt vor allem für Grenzen, von denen sie wissen, dass sie sie erreichen und sogar überflügeln können.

Wir profitieren von dieser eindeutigen Erkenntnis, indem wir uns nun um diese beiden Fragen kümmern: Welche Denkweise hilft Dir am besten, Deine Ziele zu erreichen und trotz aller Widrigkeiten durchzuhalten? Wie kannst Du Dein Denken von einer Sichtweise der Begrenzung auf eine Sichtweise der Möglichkeiten umstellen?

Um die Person zu werden, die Du sein willst und das Leben zu leben, das zu Dir gehört, ist es notwendig alte Denkmuster loszulassen, damit

Du Platz für neue Möglichkeiten schaffen kannst. Hier sind also zehn Denkmuster, die Du ändern solltest, um Platz für Dein neues, grenzenloses Leben zu schaffen.

Hör auf nach Ausreden zu suchen

Ausreden sind nur eine weitere Beschränkung, die Du Deinem Leben auferlegt hast. Wir alle haben im Leben ein Blatt von Spielkarten in der Hand. Es kommt aber nicht immer darauf an, wie gut unser Blatt ist, sondern wie gut wir unsere Karten spielen. Deshalb bist auch nur Du für Dein Leben verantwortlich. Jeder von uns kann grundsätzlich erwarten, dass er genau das herausbekommt, was er in sein Leben investiert hat. Diese Erkenntnis der Verantwortung für das, was als Nächstes passiert, kann beängstigend sein, aber sie ist auch unglaublich befreiend! Wenn Du also Deine Träume tatsächlich verwirklichen willst, dann hör mit den Ausreden auf, übernimm die Verantwortung für Deine nächsten Schritte und gehe vorwärts.

Hör auf Dich darum zu kümmern was andere über Dich denken

Das Bedürfnis, gemocht oder von anderen anerkannt zu werden, schränkt immer Deine Entscheidungsfreiheit ein. Der Einzige, der dabei unglücklich ist, bist nur Du selbst. Du musst nicht bei wirklich allen Menschen beliebt sein. Sicherlich gibt es Menschen, die Dich nicht mögen, auch wenn Du Dich noch so anstrengst. Aber, wen kümmert das schon? Die einzigen Menschen, auf die es ankommt sind die, die Dich

mögen, weil Du so bist wie Du eben bist. Wenn Du also Dein wahres Leben leben möchtest, dann hör auf den Großen Preis der Beliebtheit gewinnen zu wollen, und gib Dich so wie Du bist.

Löse Dich von dieser Einschränkung und bleibe Dir selbst treu. Vervollkomme Dich, wachse und lerne jeden Tag, und entdecke, wie Du ständig eine bessere Version von Dir selbst werden kannst. Dafür ist Deine Energie und Dein Engagement viel besser investiert. Denn genau diese macht Dich zufrieden und glücklich. Und wenn die Leute nicht verstehen, worum es Dir geht, dann sind sie eben für Deinen Freundeskreis nicht geeignet.

Hör auf ungesunde Entscheidungen zu treffen

Du hast nur einen Körper auf dieser Welt, und wenn Du Dich nicht um ihn kümmerst, wird er nicht in der Lage sein, sich um Dich zu kümmern. Die Einschränkungen, die Du Deiner Zukunft auferlegst, hängen in hohem Maße davon ab, wie gut Du Dich heute um Dich selbst kümmerst. Ernähre Dich deshalb gesund, bleibe immer aktiv und gönne Dir auch ausreichend Ruhe. Höre damit auf, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden dem Streben nach etwas anderem zu opfern. Deine Gesundheit sollte Dein höchstes Bestreben sein. Denn nur dann hast Du die Kraft und Energie für alles, was Du erreichen willst.

Hör auf alles kontrollieren zu wollen

Ein wesentlicher Teil der Selbsterkenntnis besteht darin zu verstehen, über welche Dinge Du eine gewisse Kontrolle hast und über welche nicht. Konzentriere Dich also auf die Dinge, die Du ändern kannst, und lass den Rest in aller Ruhe auf Dich zukommen. Du wirst feststellen wie Deine Angst schwindet, wenn Du Deine Kontrollfunktion aufgibst und keine Zeit mehr dafür verschwendest. So gewinnst Du einen natürlichen geistigen Freiraum und positive Emotionen für das, was wirklich wichtig ist, nämlich die Verwirklichung Deiner Träume.

Hör auf nur an das "Jetzt" zu denken

Ohne langfristige Ziele hat das Leben nicht viel Sinn. Wenn Dein einziges Ziel darin besteht, den heutigen Tag zu überstehen, was ist dann der Sinn Deines gesamten Lebens? Langfristige Ziele erfordern kurzfristige Gewohnheiten. Gewohnheiten sind Dinge, die Du jeden Tag tust und die Dich auf ein größeres Ziel hinführen. Wenn wir uns jedoch nur auf das Kurzfristige konzentrieren, verlieren wir die Motivation und fühlen uns ziellos. Auch wenn sich die Befriedigung heute gut anfühlt, stell Dir vor wie viel besser es sich anfühlen wird, wenn Du endlich die langfristige Ziellinie erreicht hast.

Versuche niemals perfekt zu sein

Die Erwartung von Perfektion, sei es von sich selbst oder von anderen, ist eine starke und begrenzende Einschränkung, die viele von uns in ihrem Leben haben. Wir haben Angst davor, was andere denken

könnten, wenn wir in unserer Arbeit oder in unseren Beziehungen nicht perfekt sind. Dabei verkennen wir die Tatsache, dass nichts im Leben perfekt ist. Genau genommen ist die Perfektion nur eine Illusion.

Alles kann immer besser sein und besser werden. Und jedes Mal, wenn wir etwas beginnen, das nicht perfekt ist, ist das eine Gelegenheit für uns zu lernen und zu wachsen. Hör also auf Perfektion zu erwarten und strebe lieber nach ständiger Verbesserung. Denn mit dieser Einstellung kannst und wirst Du deutlich mehr Chancen in Deinem Leben erkennen.

Warte nicht auf den Lottogewinn

Es gibt keinen einfachen Weg, keine Wunderwaffe und keinen sofortigen Erfolg über Nacht. Träume werden erreicht, indem man jeden Tag kleine Schritte nach vorne macht und sich kontinuierlich verbessert, bis die Ziellinie erreicht ist. Wenn Du nur rumsitzt und auf den großen Durchbruch wartest oder darauf, dass das Glück ein Auge auf Dich wirft, verpasst Du die vielen Gelegenheiten, mit denen Du Dich schrittweise verbessern kannst. Mit Deinem täglichen, immer besser werdenden Tun wirst Du selbst zu dem Wunder, das Dich der Verwirklichung Deiner Träume näher bringt.

Verschwende keine Energie an die falschen Leute

Die Menschen in Deinem Leben, mit denen Du Deine Zeit verbringst, machen Dich zu dem, was Du bist. Wenn Du Dich mit negativen, unverschämten und deprimierenden Menschen umgibst, wirst Du Dich

genau von diesen Denkweisen beeinflussen lassen. Bist Du mit motivierten, erfolgreichen und optimistischen Menschen zusammen, wird der entsprechend selbe Einfluss entstehen. Der Unterschied liegt somit in der positiven oder negativen Qualität der Denkweise und Beeinflussung. Überlege deshalb genau, mit welchen Menschen Du Deine Zeit verbringen möchtest. Und treffe dabei eine ehrliche Entscheidung darüber, wer Dich runterzieht und wer Dich aufbaut.

Verschwende keine Energie an die falschen Aufgaben

Wenn Du versuchst Deine Ziele im Leben zu erreichen, ist es wichtig Deine eigenen Bedürfnisse und Prioritäten über diejenigen zu stellen, die Dir von den anderen auferlegt werden. Sollte etwas Deine Ziele nicht unterstützen oder nicht mit Deinen Werten übereinstimmen, so sage einfach "Nein". Mit dem "Nein" zu solchen Forderungen, sagst Du auch "Ja" zu Dir selbst. So befreist Du Dich von den Einschränkungen durch fremde Erwartungen oder Deine Schuldgefühle und definierst stattdessen den Wert Deiner Zeit und Energie neu. Das gibt Dir die Möglichkeit Dich voll und ganz auf die Erreichung Deiner eigenen Ziele zu konzentrieren.

Höre niemals auf zu wachsen

Es ist bedauerlich, dass viele in unserer Gesellschaft denken, alles Lernen würde nur in der Schule stattfinden. Somit wäre also das Lernen ein für alle mal beendet, sobald der Schul- oder Berufsabschluss geschafft ist. In Wahrheit ist das Leben aber eine Reise voller

spannender Lernerfahrungen. Und wenn Du eine Mentalität des Wachstums entwickelst, welche die Bedeutung eines lebenslangen Lernens versteht und schätzt, kannst Du alles erreichen, was Du Dir jemals vorgenommen hast. Wissen, Fähigkeiten, Perspektiven und Wahrnehmungen werden sich mit jeder neuen Erfahrung in Deinem Leben weiterentwickeln.

8 Tipps zum Loslassen von Beschränkungen und zum Erreichen des gewünschten Lebens

Im Leben geht nicht immer alles glatt. Das wissen wir alle. Doch vor allem, wenn Du etwas Neues erreichen willst, ist dies zumeist am Anfang mit noch mehr Schwierigkeiten verbunden. Sobald Du Dich auf die Straße zu Deinem neuen Ziel begibst, wirst Du (bildlich gesprochen) auf Hindernisse stoßen, wie zum Beispiel Geschwindigkeitsbegrenzungen, Straßensperrungen oder sogar auf einen kompletten Brückeneinsturz. Alle diese Blockaden erfordern mentale Gewohnheiten und kognitive Werkzeuge, die Dir helfen eine neue Route zu Deinem Erfolg zu finden.

Wenn es Dir schwer fällt das gewünschte Leben zu leben, dann ist es an der Zeit eine sinnvolle Unterstützung zu finden. Sie soll Dir die nötige Kraft geben, um neue Lösungen für die vor Dir liegenden einzigartigen Herausforderungen zu entdecken. Meistens findest Du den hierfür passenden Schlüssel sogar in Dir selbst. Hier sind acht hilfreiche Tipps, wie Du Deine eigene Kraft nutzen kannst, um die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens zu meistern. Es handelt sich um

praktische Vorschläge, die sich auf viele schwierige Situationen anwenden lassen. Und mit jedem dieser Tipps wirst Du sicherlich ein kleines Körnchen Hoffnung finden, mit der Du Deine Grenzen überschreiten und Deine Träume verwirklichen kannst.

1. Mach Deinen Kopf frei

Wenn das Leben Dir nur die Zitronen in die Hand drückt, musst Du zuerst hart arbeiten bevor Du die Limonade genießen kannst. Beginne deshalb damit Deinen Geist von allen Erwartungen, Annahmen und Plänen zu befreien. Lass alle Deine Vorurteile los, mach Dir keine Sorgen über Misserfolge und halte einfach mal inne. Und zwar JETZT! Beobachte was um Dich herum geschieht, schau Dir Deine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln an und betrachte neue Wege - geradeaus oder um das Hindernis herum. Dein Blickwinkel kann Dir helfen, recht einfach die passende Richtung zu finden. Also mach Deinen Kopf frei, konzentriere Dich auf die Aktualität und suche nach neuen Möglichkeiten.

2. Finde das Gleichgewicht

Wenn es hart auf hart kommt und Du Dich mit aller Kraft dagegen wehrst, solltest Du mit Deinen Kräften haushalten. Es ist in einer solchen Situation nämlich leicht möglich, dass Du wegen einer Erschöpfung nicht weiterkommst. Finde deshalb ein gesundes Gleichgewicht zwischen Ausdauer und Überleben. Und achte trotz aller Entschlossenheit darauf, dass Du die gesunden Gewohnheiten, die gut für Deinen Körper und

Deine Seele sind, beibehältst. Dies ist also nicht der richtige Zeitpunkt, um aufzuhören sich auch um sich selbst zu kümmern.

3. Finde eine kleine Sache, die Du Heute tun kannst

Wenn Du vor einer überwältigenden Herausforderung stehst und es unmöglich erscheint sie zu lösen, dann höre auf genau die perfekte Antwort finden zu wollen, und finde stattdessen überhaupt eine Antwort. Mache also zuerst einen kleinen Schritt auf Dein Lösungsziel zu und fange an, Dich von dem Problem zu lösen. Jedes Vorankommen ist besser als kein Vorankommen. Also tu, was Du heute tun kannst, und lass den morgigen Tag auf Dich zukommen.

4. Beweise Dir selbst das Gegenteil

Wenn Du Dich besiegt fühlst, kannst Du Dich selbst überlisten und dazu bewegen trotzdem einen Schritt vorwärts zu gehen, indem Du versuchst Dir das Gegenteil zu beweisen. Manchmal braucht es nur die Überzeugung etwas tun zu können, damit es auch wirklich geschieht. Solche Erwartungen haben die positive Eigenschaft, tatsächlich Realität zu werden. Wenn Du also anfängst zu denken ich schaff das nicht, dann versuche Dich selbst zu widerlegen. Entwickle dabei den Ehrgeiz nicht aufgeben zu wollen, überlege was Du tun kannst, entwickle neue Ideen und setze diese um. Somit stehen die Chancen sehr gut, dass Du es dann tatsächlich schaffst Deine vermeintliche Niederlage in einen Sieg zu verwandeln.

5. Überdenke Dein Ziel

Wenn Du Dich schon lange Zeit in etwas erfolglos verrannt hast, kann es durchaus notwendig sein Deine Zielrichtung zu überdenken. Strebst Du zum Beispiel eine lohnende Karriere an, oder versuchst Du in Deinem derzeitigen Job glücklich zu sein? Wenn das Letztere nicht funktioniert, wäre es sinnvollerweise an der Zeit sich darauf zu konzentrieren, wie Du das Erstere erreichen kannst. Wir alle wünschen uns eine erfolgreiche, liebevolle Beziehung zu unserem Partner. Aber wenn Du dies schon zu lange erfolglos versucht hast, ist die tatsächliche Lösung vielleicht sogar eine liebevolle Partnerschaft mit jemand anderem. Manchmal muss man seine Träume eben gegen etwas eintauschen, das realistisch erreichbar ist und das einen auch in Zukunft glücklich macht.

6. Setze Dich selbst an die erste Stelle

Wenn Du Dich mehr für die Verwirklichung der Ziele anderer aufopferst als für Deine eigenen, ist es mit Sicherheit notwendig Deine Prioritäten zu überdenken. Solltest Du also Dein Leben selbst gestalten wollen, musst Du Deine Person und Deine Träume über die der anderen stellen. Zugegeben, dies ist mitunter gar nicht so einfach - vor allem für die Mütter und auch die Väter unter uns.

Sicherlich ist es in Ordnung in seinem Leben möglichst vielen Menschen zu helfen. Wenn dies aber Dein Glück und das Erreichen Deiner Ziele beeinträchtigt, solltest Du den Großteil Deiner Aufmerksamkeit besser Dir selbst widmen. Erinnere Dich immer daran, wer auf der Welt für Dich das wichtigste ist, und lenke Deine Energie genau dort hin.

Jetzt kann es natürlich sein, dass Du als Vater oder Mutter Deine Kinder als das wichtigste in Deinem Leben erachtest. Vielleicht bist Du sogar ein Mensch, der seine Hilfe für andere grundsätzlich über das eigene Glück stellt, auch wenn es nicht um Verwandte oder Bekannte geht. Das ist durchaus akzeptabel und lobenswert, bringt Dich aber in die Gefahr, am Ende Deines Lebens nichts von Deinen eigenen Träumen verwirklicht zu haben.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle allen einen kleinen Denkanstoß geben, denen die Hilfe für andere sehr wichtig ist. Konfuzius hat einmal gesagt: "Gib einem Mann einen Fisch und Du ernährst ihn für einen Tag. Lehre einen Mann zu fischen und Du ernährst ihn für sein Leben." Dies bedeutet für Dich, dass Du mehr Menschen in deutlich kürzerer Zeit helfen kannst, wenn Du ihnen zeigst, wie sie sich selbst helfen können. Gestalte also Deine Aktivitäten als Hilfe zur Selbsthilfe und Dir bleibt mehr Zeit für Dich selbst und Deine Träume.

7. Bitte um Hilfe

Du wirst nicht immer in der Lage sein, eine kurzfristige Lösung für alle Deine Probleme zu finden. Manchmal brauchst auch Du Hilfe. Diese Unterstützung kann von Partnern, Freunden, Kollegen, Mentoren oder sogar Experten kommen. Hole Dir aber immer solche Anleitungen und Ratschläge, die Dir helfen die individuelle Lösung für Dich selbst zu finden. 0815-Prozesse oder vermeintliche Zauberformeln bringen Dich nicht weiter. Bitte deshalb immer diejenigen um Hilfe, denen Du vertraust und die Dein bestes Ergebnis im Sinn haben.

8. Hab Spaß

Und wenn alles andere fehlschlägt und Du wirklich nicht weiterkommst, entspann Dich und lenke Dich ein wenig ab. Nur Arbeit und kein Spiel ist kein gesundes Gleichgewicht. Spaß zu haben und sich ein wenig gehen zu lassen ist oft genau das, was der Geist in stressigen Zeiten braucht. So kann er sich wieder aufladen und beleben, damit Du motiviert bleibst und weiter machst. Das Leben ist nicht viel wert, wenn man nicht jeden Tag wenigstens ein bißchen Freude empfindet. Also, entspann Dich, hab ein wenig Spaß, und kehre zu Deiner Arbeit zurück, um Deinen Kampf an einem anderen Tag zu kämpfen.

Beginne ein Leben zu leben, das Dir gehört

Glück ist nicht etwas, das Dir passiert, sondern etwas, das Du selbst erschaffen kannst. Es ist ein fortlaufender Prozess, der sich durch Dein ganzes Leben zieht. Wenn Du glücklich sein willst, musst Du damit beginnen etwas dafür zu tun.

Jede Reise beginnt mit einem einzigen Schritt. Wenn Du also bereit bist das Leben zu leben, das tatsächlich zu Dir gehört, dann gehe den ersten Schritt und lege los. Alles was Du Heute tust, wird Dir dabei helfen Deinem nächsten großen Ziel ein Stückchen näher zu kommen. Und nur wenn Du Dich anstrengst und die notwendigen Bemühungen unternimmst, kannst Du das Leben erschaffen, das Du Dir schon immer gewünscht hast.

Beginne also damit Dir Deiner Ziele bewusst zu werden und jeden Tag so zu handeln, als ob Du schon die Person wärst, die Du eigentlich erst werden willst. Jeder Tag bietet die Gelegenheit zu wachsen und Dein Leben so zu gestalten, wie Du es Dir erträumt hast. Und je mehr Du dies visualisieren und täglich verkörpern kannst, desto schneller wirst Du anfangen zu glauben, dass dieses Leben schon Dir gehört. Richte jede Entscheidung darauf aus, Dich in die richtige Richtung zu bewegen. Mach Dir dabei bewusst, dass Du auf dieses Ziel hinarbeitest, und triff bei jeder Gelegenheit bessere Entscheidungen.

Um etwas zu erreichen muss man handeln. Also hör auf darauf zu warten, dass sich etwas von alleine ändert oder bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Der perfekte Zeitpunkt ist nämlich jetzt. Wenn die passenden Gelegenheiten noch nicht da sind, dann bau sie auf und mach sie möglich.

Schreibe einen Aktionsplan auf, der jeden kleineren Meilenstein greifbar macht und Dich Deinem Ziel einen Schritt näher bringt. Wenn Du auf Deinem Weg feststellst, nicht die richtige Aktion gewählt zu haben, nimm die notwendigen Anpassungen vor und versuche es erneut. Arbeite jeden Tag an Deinem Vorhaben und zeige damit wie wichtig es Dir ist.

Lege Dir selbst Rechenschaft darüber ab, ob Du das was Dir wichtig ist auch durchziehst. Eine solche Verantwortlichkeit hilft Dir schlechte Gewohnheiten abzulegen und negative Gedanken zu überwinden. Teile Deine Ziele mit vertrauenswürdigen, Dir wichtigen Menschen. Nutze Deine Maßnahmen der Verantwortlichkeit, um Dich selbst zu motivieren und auf die Erfüllung Deiner Aufgaben zu konzentrieren. Dies wird Dir

auch helfen Dich vor Aufschieberitis, Rechtfertigungen und Ausreden wegen Deines mangelnden Fortschritts zu schützen.

Dein persönliches Wachstum erfordert Arbeit und Opfer in vielen Bereichen, auch in finanzieller, emotionaler, spiritueller und körperlicher Hinsicht. Mit konsequenter, durchdachter Arbeit und Hingabe kannst Du allmähliche Veränderungen und Fortschritte in Richtung Deiner Ziele erreichen.

Sei ehrgeizig und wahrhaft besessen von Deinem persönlichen Wachstum. Suche ständig nach neuen und kreativen Wegen, um Deine Grenzen zu erweitern und etwas Neues zu lernen. Denke regelmäßig darüber nach, was funktioniert, was verbessert werden muss und ob Deine Pläne und Ziele noch auf dem neuesten Stand sind.

Sei lern- und erfahrungshungrig. Achte auf die Bestätigungen, die Du bekommst und die es Dir ermöglichen, Deine Träume zu verwirklichen.

Du bist für Dein eigenes Glück verantwortlich, und nur Du kannst Deine Handlungen und Gefühle kontrollieren. Auch in turbulenten Zeiten und in der Bedrängnis hast Du die Möglichkeit Entscheidungen zu treffen, die Dich etwas über Dich selbst, Deine innere Stärke und Deinen Mut lehren werden. Wann immer es schwierig wird und Du Dich fragst, ob Du Deine Träume tatsächlich verwirklichen kannst, denke daran, jede Situation dient Dir dazu eine weitere Lektion zu lernen. Und jede gemeisterte Lektion bringt Dir eine Gelegenheit zu wachsen und ein besserer Mensch zu werden. Das ist nicht immer leicht und schmerzfrei, aber so funktioniert eben das Wachstum.

Unser aller Leben hat nur eine begrenzte Anzahl von Tagen. Jeden einzelnen Tag voll auszuschöpfen ist der Schlüssel, um die Grenzen zu überwinden und das Leben zu leben, das Du Dir immer gewünscht hast. Mach immer das Beste aus jedem Tag und lebe ohne Reue für die Gelegenheiten, die Du Dir zwar ausgesucht hast, die aber nicht so ganz funktioniert haben. Vor allem aber höre auf Deine Zeit und Energie mit Sorgen, Ängsten, Ärger und Bedauern zu verschwenden.

Jeder von uns bekommt nur eine echte Chance auf dieses große Abenteuer, das wir Leben nennen. Deshalb lautet die richtige Frage, die Du Dir jeden Tag beim Aufwachen stellen solltest: "Was werde ich heute tun, damit ich das Leben leben kann, das ich wirklich leben möchte?"

Ich wünsche Dir deshalb, dass Du Deine Träume verwirklichen und viele Wege finden kannst, um das Leben zu leben, das Dir gehört. Tue das, indem Du alle Einschränkungen und Grenzen einfach loslässt. Lerne dabei ungebremst und frei zu leben, damit Du der sein kannst, der Du auch wirklich sein willst.

Unser Tipp

Wenn auch Du noch tiefer zu Deinem wahren Ich vordringen willst, um ein glückliches, freies und zufriedenes Leben zu führen, dann empfehlen wir Dir unseren Video-Kurs "Lebe Deine eigene Wahrheit".

Mit diesem Kurs wirst Du...

- ...Dich selbst noch besser kennen lernen.

- ...erkennen und dann wissen, was Du und nur Du wirklich willst.
- ...entdecken was tatsächlich in Dir steckt.
- ...ganz deutlich sehen, was Du daraus machen kannst.

Nutze diesen Kurs und finde das freie und unabhängige Leben, das Du schon lange verdient hast. Pack's an, schnapp Dir den Kurs und leg los.

Du findest diesen Kurs mit diesem Link:

www.meisteredeinleben.de/Leben

Als treuen Leser dieses eBooks gibt es für Dich, aber nur für kurze Zeit, auch noch einen Rabatt.

Also, worauf wartest Du noch? Für so wenig Geld wirst Du keinen Kurs dieser Qualität finden, der Dich so immens wachsen lässt!

Du bist es mit Sicherheit wert!

www.meisteredeinleben.de/Leben

Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde ausschließlich zum Zweck der Information geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses Buch so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Es kann jedoch zu Fehlern in der Typografie oder im Inhalt kommen. Außerdem enthält dieses Buch nur Informationen, die bis zum Veröffentlichungsdatum

gültig waren. Daher sollte dieses Buch als Leitfaden verwendet werden und nicht als ultimative Quelle.

Der Zweck dieses Buchs ist es, Informationen weiter zu geben. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem Buch enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und Herausgeber übernimmt gegenüber keiner Person oder Organisation eine Haftung oder Verantwortung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses Buch verursacht werden oder angeblich verursacht werden.

Bildrechte und Lizenzen

Alle Bilder, einschließlich des Coverbildes, wurden über <https://pixabay.com> erworben. Diese Bilder waren zum Zeitpunkt des Erwerbs mit der Pixabay License "Freie kommerzielle Nutzung. Kein Bildnachweis nötig" deklariert.

Impressum

Benno Siegrist
Bergstraße 2
66953 Pirmasens
Deutschland

Copyright © 2024

Name: Benno Siegrist

Adresse: Bergstraße 2, 66953 Pirmasens

Web: <https://meisteredeinleben.de>

eMail: info@meisteredeinleben.de

Tel.: 06331-5318405

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.