ICH BIN
LIEBE

MEDITATIONSCAMP III: MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

ICH BIN LIEBE

MEDITATIONSCAMP III

Meine neuen Gewohnheiten

Der Beginn von allen Veränderungen, die Du Dir wünschst, findet immer in Deinem Kopf statt.

Zuerst braucht es einen Wunsch, neue Ideen, eine neue Einsicht, neue Gedanken. Aber dann braucht es konkrete, praktische Handlungen, die anders sind, als vorher. Deshalb wird es jetzt immer wichtiger, dass Du in kleinen Schritten neue Gewohnheiten aufbaust und sie ganz praktisch in Deinen Alltag integrierst. Neue Gewohnheiten, die der Frau entsprechen, die Du gerne sein möchtest.

Dieses Worksheet soll Dir helfen, kleine, machbare neue Veränderungen festzulegen, die Du ab sofort täglich in Dein Leben integrieren kannst, so dass sie zu neuen Gewohnheiten werden können. Dass solche kleinen Veränderungen, wenn Du sie regelmäßig praktizierst für große Veränderungen sorgen und transformierend in Dein Leben hinein wirken können, soll Dir die folgende kleine Geschichte veranschaulichen:

Stell Dir vor, Du möchtest mit dem Flugzeug nach New York reisen, aber der Pilot ändert den Kurs beim Start aus Versehen um einige wenige Grad. So wenig, dass er selbst und auch kein Passagier es überhaupt bemerken würden. Was glaubst Du, was dieser winzige, anfängliche Kurswechsel auf der langen Reise bewirken wird? Am Ende der Reise wirst Du weit entfernt von New York irgendwo an einem ganz anderen Ort landen.

Diese Geschichte zeigt, dass wir die Wirkung kleiner Veränderungen in unserem Leben erst mal nicht sofort bemerken. Wenn Du Dich heute unsportlich fühlst und aus Frust 20 Minuten joggen gehst, wirst Du morgen nicht gleich fitter sein. Wenn Du Dir heute kurz vor dem Schlafengehen mal eine XXL Pizza gönnst, wirst Du morgen nicht gleich übergewichtig sein.

Wenn Du mit diesen kleinen Verhaltensweisen sozusagen auf Kurs bleibst und sie kontinuierlich wiederholst, werden sie am Ende eine große Auswirkung auf Dein Leben haben. Du wirst in Deinem Leben woanders landen, als dort, von wo Du gestartet bist. Wenn Du jeden Abend eine Riesenpizza isst, wirst Du wahrscheinlich am Ende eines Jahres deutlich zugenommen haben. Und wenn Du täglich fünfzehn oder zwanzig Minuten joggst, fühlst Du Dich sicher schon nach einigen Wochen deutlich fitter, obwohl Du Dein Leben nicht plötzlich auf den Kopf gestellt hast.

Wenn Du ab heute ein paar kleine Kurskorrekturen regelmäßig in Deinen Alltag einbaust, wird das zu neuen Gewohnheiten führen, die auf Dauer große Wirkung entfalten werden.

MEDITATIONSCAMP III

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

Die folgenden Fragen helfen Dir dabei, Deine kleinen, neuen Gewohnheiten herauszufinden und festzulegen.

Wir wünschen Dir viel Spaß ☺

Welche Gewohnheiten möchte ich in dem ersten Teil des Meditationscamps in mein Leben integrieren?

Schau Dich in Deinem Alltagsleben um und notiere im Folgenden spontan die Bereiche, in denen Du Dir eine Veränderung wünschst und Du weißt, dass eine neue Gewohnheit diese Veränderung unterstützen und in Gang bringen würde.

Hier folgen ein paar **Inspirationen** für neue Gewohnheiten in Deinem Alltag:

	WUNSCH	NEUE GEWOHNHEIT
Körper	*Ich möchte mich wieder kraftvoller, wohler und fitter in meinem Körper fühlen.*	Ich möchte mich täglich 10 Minuten aktiv bewegen (Yoga, Joggen, Walken)
Lebensraum	*Ich wünsche mir ein aufgeräumtes und sortiertes Zuhause, in dem ich mich wohl fühle und das meine innere Schönheit mehr und mehr wiederspiegelt.*	Ich miste jeden Tag einen kleinen Bereich für 10 Minuten aus oder räume einen Bereich bewusst für 10 Minuten auf
Gesundheit	*Ich möchte mich gesünder ernähren*	Ich starte jeden Tag mit einem einfachen, gesunden Frühstück.
Mental	*Ich möchte täglich meditieren*	Ich stelle mir den Wecker jeden Morgen 10 Minuten früher und meditiere.

Nutze gerne als Inspiration und Übersicht für Deine persönlichen Themen in den Lebensbereichen das Worksheet aus dem Modul 2 Teil 1!

MEDITATIONSCAMP III

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

Wähle zu Beginn lieber einige kleine Gewohnheiten aus, die Du auch wirklich kontinuierlich in Dein Leben integrieren kannst, als Dir einen riesengroßen Wandel vorzunehmen, der Dich dann überfordert und auf Dauer kaum umsetzbar ist.

1. In welchen Lebensbereichen wünsche ich mir eine Veränderung? Natürlich kannst Du auch nur einen Lebensbereich auswählen, für den Du dann verschiedene Gewohnheiten festlegst ☺

1.

2.

3.

2. Mein Wunsch bzw. was soll sich verändern?

1.

2.

3.

MEDITATIONSCAMP III

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

3. Welche Gewohnheit kann diesen Veränderungswunsch unterstützen? Notiere im Folgenden die drei Gewohnheiten, die Du gerne ab sofort regelmäßiger werden lassen oder täglich in Deinen Alltag einbauen möchtest.

1.

2.

3.

4. Was kann ich tun, um diese Gewohnheiten in meinen Alltag zu integrieren? (Früher aufstehen, mehr Zeit frei halten, gute Grenzen für mich setzen, meinen Tag anders planen, Prioritäten setzen, gute Vorbereitungen treffen, meinen Einkauf bewusst planen ...)

1.

2.

3.

MEDITATIONSCAMP III

MEINE NEUEN GEWOHNHEITEN

5. Was motiviert mich, diese Gewohnheiten in mein Leben zu integrieren? (Fit fühlen, ruhiger sein, mich frei fühlen, verbunden sein, mich wohl in meinem Umfeld fühlen...)

1.

2.

3.

Damit Du an Deinen neuen Gewohnheiten auch wirklich dranbleiben kannst, haben wir einen Gewohnheitstracker für Dich entworfen. **Dieser befindet sich auf einer extra Seite.**

Trage Deine wichtigsten drei neuen Gewohnheiten in den Gewohnheits-Tracker ein. Du kannst dann einen Monat lang jeden Tag im Tracker ein Kreuz machen, wenn Du Deine neue Gewohnheit in Deinen Tag eingebaut hast.

~~Tag 1~~	~~Tag 2~~	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28
Tag 29	Tag 30	Tag 31				

Facebook Gruppe

Teile Deine Gewohnheiten mit den anderen Frauen

Wenn Du möchtest, teile Deine drei neuen Gewohnheiten gerne unter dem aktuellen Post in der Facebookgruppe mit den anderen Frauen - wir sind schon ganz gespannt, mit welchen Gewohnheiten Du Dein Leben in den nächsten 30 Tagen verändern wirst ☺