

Weg mit der Komfortzone!

HALT! STOP! Sieht so wirklich Ihr Wunschleben aus? Gefangen im Trott des Hamsterrades? In der Komfortzone? Nein? Dann kann ich Sie beruhigen! Es ist NIE zu spät anzufangen und etwas zu ändern. Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass Sie nur einen Schritt vom Leben Ihrer Träume entfernt sind? Machen Sie sich klar, dass Ihre LEBENSzeit----- begrenzt ist, und fragen Sie sich, wessen Leben Sie leben wollen. Das der anderen oder Ihr eigenes? Wenn Sie es ausschließlich allen Recht machen wollen, dann sind vielleicht irgendwann alle zufrieden, außer Ihnen selbst.

Daher machen Sie den 1.Schritt! Übernehmen Sie 100% ige Verantwortung für Ihr Leben! Überlegen Sie sich für die 4 Lebensbereiche (emotionaler, mentaler, materieller und physischer Bereich) wie zufrieden Sie aktuell sind. Reflektieren und bewerten Sie für sich die Themen Beruf, Gesundheit, Familie, Freunde, Partner, Fitness, Entspannung, Freizeit, Wohltätigkeit etc. auf einer Skala von 1-10 (1= unzufrieden, 10=Top-zufrieden).

Und? Sind die Bereiche harmonisch gleichmäßig verteilt oder haben Sie noch Potenzial? Was könnten Sie jetzt ab heute ändern, um Ihre Zufriedenheit in den Potenzial-Bereichen zu erhöhen? Das Leben läuft erst dann richtig rund, wenn Sie in Harmonie und Balance in allen Bereichen leben. Was hilft Ihnen also beispielsweise der beste Job, wenn Sie krank sind?

Raus aus der Opferrolle!

Sie werden beim Anschauen eines glasklar feststellen können: Für alle Bereiche gibt es nur eine Person, die verantwortlich ist, nämlich SIE selbst! Jetzt höre ich schon den ein oder anderen aufschreien „aber mein Partner, mein Chef oder wer auch immer ist schuld“. Befreien Sie sich aus der Opferrolle. Raus aus der Komfortzone! Fangen Sie an für Ihre Gedanken, für Ihre Gewohnheiten, für das was Sie tun und auch das, was Sie nicht tun, für Ihre Verhaltensweisen und somit für Ihr gesamtes Leben die volle Verantwortung zu übernehmen.

Schließlich geht es um Ihre Zufriedenheit, um Ihr Glück, um IHR Leben!

Fragen Sie sich einmal, was Sie wollen, was später einmal über Sie gesagt werden soll? Wie wollen Sie wirklich – wirklich leben? Und dann entwickeln Sie nach den Antworten auf diese Fragen in Ihrem Kopf den Film Ihres Lebens, bei dem Sie der Hauptdarsteller sind! Lassen Sie

Raus aus der Komfortzone – Rein ins Wunschleben

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 21. Oktober 2014 um 13:39 Uhr

Ihrem Kopfkino freien Lauf und gestalten Sie nach Herzenslust mit allen Details, die es zu verwirklichen und zu leben gilt!

Und wissen Sie was? Unser Gehirn kann zwischen Fiktion und Realität nicht unterscheiden. Das heißt, durch diese powervolle, mit Emotionen aufgeladene Visualisierung Ihres Traumlebens erschaffen Sie automatisch ein Programm in Ihrem Unterbewusstsein, das bei regelmäßigem Training, also dem gedanklichen Erleben und Fühlen Ihres Wunschlebens, aus Träumen Realität werden lässt. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus! Raus aus der Komfortzone!

Schreiben Sie es auf!

Unterstützen können Sie das Ganze noch durch das Schreiben eines Erfolgsjournals bzw. Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie mind. 30 Tage lang jeden Tag die 5-10 Dinge auf, die gut gelaufen sind und/oder wofür Sie dankbar sind. Alle noch so vermeintlichen Kleinigkeiten schreiben Sie auf und Sie werden feststellen, wie sich Ihr Fokus und Ihre Wahrnehmung positiv ändern werden.

Nutzen Sie die Power der Sehnsucht, die in Ihnen steckt, und machen Sie Ihr Leben zu einem einzigartigen Meisterwerk! Sie haben es in der Hand! Also raus aus Ihrer Komfortzone. Wann fangen SIE an?

VIEL ERFOLG!

**Ihr Mentalcoach
Sonja Volk**