

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Einen wunderschönen guten Montag und herzlich willkommen in Deiner neuen Woche! :-)

Coaching 2.0 Gratis Letter heute: Entscheidungen und The law of attraction

Wahrscheinlich hast Du auch schon von dem "law of attraction", dem Gesetz der Anziehung gehört. Vereinfacht gesagt bedeutet es, das, was wir ausstrahlen, kommt auch zu uns zurück. So weit, so einfach. So weit, so schwierig. ;-)

Wenn Du mehr über das law of attraction lernen willst, dann empfehle ich Dir die Bücher von Esther Hicks (am besten in der Original Version). Sie und Abraham erklären es wirklich wunderbar.

Denn in seiner Anlage ist das law of attraction wirklich sehr einfach. Du bekommst das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit legst. Dein Fokus bestimmt die Ereignisse in Deinem Leben. Diese Gesetzmässigkeit wird seit Äonen von allen grossen Geistern gelehrt ("Du bist, was Du denkst." Buddha) - und mittlerweile ist sie sogar weit verbreitetes Wissen. Filme wie The Secret haben dabei geholfen, diese Gesetzmässigkeit wirklich für alle Menschen verfügbar zu machen.

Das heisst, eigentlich wissen wir doch wie es funktioniert oder?! Wir lenken unseren Fokus, unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge und Erlebnisse, die wir haben wollen und schwubbel-di-wupp manifestieren sie sich in unserer Realität. Doch irgendwie ist es doch nicht so einfach... oder?! ;-)

Woran liegt es also, dass wir die Dinge nicht so einfach in unsere Realität ziehen können, wie wir es uns wünschen?! Was ist das Geheimnis hinter the secret?! Was ist der fehlende Baustein?!

Das Geheimnis, wirklich die Dinge zu manifestieren, die Du Dir wünschst, liegt in 2 Worten: Entscheidung und Tun.

Was genau meine ich damit?!

Die Entscheidung. Bei unseren Entscheidungen übersehen wir oft eine fundamentale Tatsache, die eigentlich so offensichtlich ist, dass wir sie

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



schon wieder übersehen. (ganz schön tricky! ;-)

Wir treffen unsere Entscheidungen aufgrund der Erfahrungen, die wir heute machen. Logo. ;-)

Wir erleben etwas, bewerten es und treffen Entscheidungen. Doch leider treffen wir die Entscheidungen oft aus dem heraus, was wir jetzt erleben - nicht aus dem heraus, was wir eigentlich erleben wollen. Das mag jetzt wie ein kleiner Unterschied aussehen - ist jedoch immens wichtig! ;-)

Stell Dir mal vor, Abnehmen wäre Dein Thema. Oder Du würdest jemanden kennen, der Abnehmen zum Thema hat. Er würde gerne wieder abnehmen und richtig in Form kommen. Dieser Mensch schaut in den Spiegel und sieht sein Übergewicht. Das ist das, wo dieser Mensch jetzt ist. (Was übrigens völlig okay ist, dass er/sie jetzt da ist!) Und dieser Mensch trifft seine Entscheidungen aufgrund des Bilds im Spiegel. Naja, was soll ich mich heute gross bewegen?! Schau doch mal in den Spiegel - ob das wirklich was bringt?!... Naja, die eine Tafel Schokolade macht jetzt auch nichts, oder?!... Ich KANN mich einfach nicht bewegen - ich bin viel zu dick dafür..

Dieser Mensch trifft seine Entscheidungen aufgrund dessen, was er jetzt sieht. Und - Du ahnst es schon - das ist dem Abnehmen nicht sehr zuträglich... Denn das, was wir heute entscheiden, bestimmt unsere Zukunft.

Das ist so wichtig, dass ich es noch einmal wiederhole: Das, was wir heute entscheiden, bestimmt unsere Zukunft.

Vielleicht denkst Du jetzt, hallo André, das ist mir klar, wo ist der Punkt!? Doch genau da liegt der Punkt. Wenn Du Veränderungen willst, dann triff die Entscheidungen nicht aufgrund dessen, was Du heute siehst, sondern auf der Basis dessen, wo Du hinwillst!! Das macht einen riesigen Unterschied.

Nehmen wir noch einmal unseren Freund, der so gerne abnehmen möchte... Was wäre, wenn er jetzt schon die Entscheidungen eines schlanken Menschen treffen würde?! Was würde ein schlanker Mensch denken?! Natürlich gehe ich heute laufen! Nee, lass mal, ich nehm lieber den Apfel als die Schokolade - der gibt mir mehr Energie! Auch wenn es mir manchmal schwerfällt - ich bewege mich einfach trotzdem... ;-)

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Wie würde sich das Leben dieses Menschen verändern, wenn er heute schon die Entscheidungen aufgrund der Basis treffen würde, wo er hinwill?! Würde er seine Ziele schneller erreichen?! Würde er schneller wieder in seine Lieblingshose von früher passen?! Mein Wort drauf!! ;-)

Oder nimm die Frau, die Ihre Beziehung zu ihrem Partner verbessern möchte... Wie würde sich die Beziehung zwischen den beiden verändern, wenn sie ihre Entscheidungen nicht mehr aufgrund dessen trifft, was sie jetzt sieht und erlebt, sondern aufgrund dessen, wo sie hinwill?! Stell Dir mal vor, diese Frau würde Ihre Entscheidungen so treffen, als hätte sie schon die Traumbeziehung zu Ihrem Partner... wie würde sie sich verhalten?! Glaubst Du, dass das die Partnerschaft nach vorne bringen würde?! Dass es die beiden jetzt schon näher zusammen bringen würde!? Oh yeah, und wie!! ;-)

Vielleicht denkst Du jetzt grade - ja, super, aber ist das nicht nur Verdrängung?! Ich muss doch trotzdem mit der Situation heute leben?!

Natürlich musst Du das - weil Du Dich in der Vergangenheit dazu entschieden hast. Deine Entscheidungen in der Vergangenheit haben Deine Gegenwart geformt. Und wenn es etwas gibt, was Dir nicht gefällt, dann ist es vielleicht an der Zeit für neue Entscheidungen... ;-)

Natürlich gibt es immer Dinge, um die Du Dich aktuell kümmern solltest - es geht auch nicht darum, das zu verdrängen, was jetzt ist. Es geht vielmehr darum, nicht zu verdrängen, was an Möglichkeiten in Dir ist. Nicht zu verdrängen, was Du alles an wunderschönen und bezaubernden Dingen erleben kannst! :-)

Nicht zu verdrängen, wie gesund und fit Du sein kannst! Nicht zu verdrängen, wie nahe die Beziehung zu Deinem Partner sein kann! Nicht zu verdrängen wie viel finanzielle Freiheit Du Dir kreiern kannst.

Klar braucht es dafür Mut. Den Mut andere Entscheidungen zu treffen. Den Mut, wirklich zu glauben, dass all dies auch für Dich möglich ist. Den Mut Deine Entscheidungen so zu treffen, so zu handeln, als wärst Du schon da, wo Du hinwillst. Natürlich alles in einem Rahmen, in dem es Sinn macht.

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Wenn jemand jetzt 30 Kilo Übergewicht hat, wird es natürlich noch nicht einfach so 10km joggen können, wie jemand, der schon schlank ist. Aber er kann joggen gehen. Langsam am Anfang - immer auf den eigenen Körper hörend - doch er kann es tun...

Augustinus hat einmal gesagt:

„Zu glauben heisst, für wahr zu halten, was man noch nicht sieht. Der Lohn für solchen Glauben ist, dass das, was man noch nicht sieht, wahr wird.“

Natürlich ist grade am Anfang nicht immer einfach, diese Entscheidungen zu treffen, denn wir neigen ja immer dazu, nur das für möglich zu halten, was wir jetzt real sehen. Doch wenn wir, wie Augustinus sagte, auch an das „Unmögliche“ glauben – und unsere Entscheidungen so treffen – dann wird es auch für uns sichtbar. Es wird – schwubbel- di – wupp in unsere Realität gebeamt. ;-)

Und glaub mir, mit jedem Mal, wo Du die Entscheidung aufgrund dessen triffst, wo Du hinwillst, wo Du in einem Jahr – in 5 Jahren sein willst – es wird mit jedem mal einfacher. Denn Du wirst unweigerlich anfangen, Ergebnisse zu sehen... ;-)

Und diese Ergebnisse werden Dir zeigen, dass Du auf dem richtigen Weg bist – dass Du die für Dich richtigen und wichtigen Entscheidungen getroffen hast.

Zum Thema Entscheidung gibt es auch eine wunderschöne kleine Geschichte:

3 Frösche sitzen auf einem Baum. Wie Frösche das halt so machen. Sitzen auf Bäumen rum und geniessen den Tag... ;-) Diese drei Frösche sitzen nun also auf dem Baum, lassen sich die Sonne auf die Nase scheinen, als einer der drei Frösche die Entscheidung trifft, er geht jetzt zurück ins Wasser. Ihm ist das doch zu warm hier oben. Wie viele Frösche sitzen noch auf dem Baum?!

Zwei?!

Fast! ;-) Es sitzen immernoch alle drei Frösche da oben, denn der eine hat zwar die Entscheidung getroffen - aber hat es noch nicht getan.

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Womit wir schon beim zweiten Geheimnis hinter The Secret wären - dem Tun. ;-)

Denn nur, wenn wir eine Entscheidung auch wirklich in die Tat umsetzen, wirklich die 3km stramm spazieren gehen, wirklich unseren Partner umarmen wie in der Anfangszeit als es nichts schöneres gab, wirklich den 6 Konten Plan in die Tat umsetzen und das Geld wirklich aufteilen... Nur wenn wir es wirklich tun, kann sich auch etwas verändern.

Vielleicht denkst Du jetzt grade, naja, das sagt ja doch schon der gesunde Menschenverstand, dann hast Du völlig recht! ;-). Doch das heisst noch lange nicht, dass Menschen es auch wirklich tun. ;-)

Nur, wenn wir das, was wir wissen, auch wirklich anwenden, dann kann sich auch etwas verändern für uns.

Wissen ist gar nichts. Nur angewandtes Wissen ist Macht! ;-)

Also triff Deine Entscheidungen aufgrund der Umstände, die Du haben willst. Frage Dich, wo will ich in einem Jahr sein?! Wo will ich in 5 Jahren sein?! Und bringt mich diese Entscheidung näher zu diesem Ziel?! Oder entferne ich mich so davon?! Sei mutig und schau Dir Deine Entscheidungen wirklich unter diesem Gesichtspunkt an... und vielleicht wird Dir dann schon einiges klar...

Und wenn Du die Entscheidungen getroffen hast, dann handle, tu es einfach. Du musst nicht erst perfekt in etwas werden, bevor Du loslegen kannst. Ganz ehrlich, alle grossen Meister haben als ziemliche Katastrophen angefangen. Doch sie haben sich entschlossen anzufangen und haben dann gehandelt. Und so hast Du die Chance zu wachsen, zu lernen, zu reifen.

Nutze diese Chance - es ist Dein Leben - verpass nicht all die wunderschönen Möglichkeiten, die es für Dich bereit hält! ;-)

Ich wünsche Dir einen sonnigen Start in diese wunderschöne Frühlingsswoche - und vielleicht kannst Du heute ja schon mal anfangen, Dich ein bisschen zu hinterfragen... bringen mich diese Entscheidungen wirklich meinem Ziel näher... oder entfernen sie mich davon... was kann

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



ich heute tun?!... der beste Tag, um damit anzufangen ist, Du ahnst es schon, genau heute!! :-)

Ich wünsche alles Liebe und eine gesegnete Zeit voll glücklicher Yippieh!!!
- Momente!!! :-)

Dein André

P.S.: Schreib mir doch ein Feedback auf <http://changenow.de/montags-motivation> ! :-)