



André Loibl's

Montags Motivation

„If you can dream it – you can do it“
(Walt Disney)

© 2009 André Loibl & Kanga Verlag
www.montags-motivation.de



Lauf! :-)

Einen wunderschönen guten Sonnenmontag!! :-) Der Sommer ist da!! Yippieh!! :-) Schwimmbad, Biergarten und Grillsaison sind eröffnet!! Yeah! Ich hoffe, Du genießt Deine Zeit und bist schon voller Freude und Elan in Deine neue Woche gestartet!? ;-))

Vorab ein kleiner Tipp: Es ist sehr sinnvoll, wenn Du Dir diese Momo ausdrückst - es liest sich angenehmer als am Bildschirm - und vor allem kannst Du sie dann auch mitnehmen und weiter damit arbeiten... :-) Es gibt sogar Leute, die drucken sich jede Momo aus und sammeln sie, damit sie später noch einmal reinschauen können. Das lege ich Dir auch sehr ans Herz. Es gibt wunderschöne Ordner (schon ab € 1,-), in denen Du alle Montags Motivationen abheften kannst. Denn häufig ist es so, dass Du bei nochmaligem Lesen nach ein paar Wochen noch etwas ganz anderes für Dich mitnehmen kannst...

Natürlich ist das nicht was für jeden, es gibt Menschen, die fliegen einfach nur über den Text ohne wirklich reinzugehen und für diese Menschen macht es auch keinen Sinn, sich Momo auszudrucken. Doch wenn Du wirklich etwas mitnehmen willst, etwas positiv verändern willst, in Deinem Leben, dann könnte es Sinn für Dich machen, Momo auszudrucken! ;-)

Und jetzt geht's los! ;-)

Heute laufen wir mal ein Stück... und dann noch eins... um genau zu sein, laufen wir für den Anfang einfach mal 5 Runden um den Sportplatz.. ;-) Vielleicht kennst Du das ja auch: Wenn Du schon einmal laufen warst, dann weißt Du wie es ist: Am Anfang ist noch relativ schwierig, es läuft noch nicht so rund irgendwie und nach 2 Runden kommt diese kleine Stimme in Deinem Kopf die sagt:

"Hey komm, lass gut sein, Du bist jetzt 2 Runden gelaufen - Du kannst doch gar nicht mehr. Hör auf und geh nach Hause"... vielleicht kennst Du diese Stimme... und bist noch nicht richtig im Laufen drin - alles ist so anstrengend... und dann kommt diese Stimme und sagt, "Hey, lass es doch einfach..." - vielleicht kennst Du diesen Punkt.. ;-) Und auch wenn Du nicht laufen gehst, dann hast Du bestimmt mal eine Sportart



gemacht, bei der es so war... Du fängst an und willst 5 Runden laufen (30 km Radfahren, 20 Bahnen schwimmen..) und nach der 2. Runde kommt diese Stimme und flüstert Dir ins Ohr, dass es doch alles keinen Sinn macht - und das Du doch lieber aufhören sollst...

Und wahrscheinlich kennst Du auch die Kämpfe, die Du dann mit Dir und dieser kleinen Stimme ausfechten musst, damit Du weiterlaufen kannst.. ;-)) Es gibt ja die verschiedensten Methoden:

- Die Stimme einfach ignorieren bis sie keine Lust mehr hat und verschwindet
- Der Stimme sagen, wer bestimmt, was Du tust: Nämlich Du selbst! Und wenn Du 5 Runden laufen willst, dann läufst Du 5 Runden.
- Dich selbst anfeuern bis Dein Anfeuern diese Stimme übertönt... :-))

Das ist ein ganz kritischer Punkt beim Laufen - denn wenn Du es schaffst, trotz dieser Stimme in Deinem Kopf einfach weiterzulaufen, Dich weiter auf Dein Ziel zu zu bewegen, dann merkst Du wie Du in "die Zone" kommst... ;-)) Dieser Punkt, an dem es einfach wie "von selbst läuft". Du denkst dann nicht mehr viel, sondern läufst einfach. Du tust es einfach. Du schwimmst weiter. Du trittst weiter in die Pedale. Du machst einfach weiter, denn Du weißt, dass Du diese 5 Runden laufen kannst - auch wenn die Stimme in Deinem Kopf Dir etwas anderes erzählen will... Du hast Deinen größten "Gegner" besiegt, wenn Du an diesem Punkt einfach weiterlaufen kannst...

Und dann macht das Laufen richtig Spaß!! :-)) Es läuft wie von selbst - wie geschnitten Brot sozusagen und alles, was Du dann noch tun musst, ist zu lassen, dass "es" Dich läuft... ;-)) Es einfach laufen lassen, Spaß haben, grinsen, wissen, Du kannst so viel mehr, als die kleine Stimme in Deinem Kopf Dir sagt!! :-))

Warum erzähle ich Dir das!? Will ich Dich fürs Laufen begeistern?! Hab ich zu viel Ulrich Strunz gelesen?! ;-))

Wenn Du schaffst, diese kleine Stimme beim Laufen (schwimmen, radfahren...) zu besiegen, dann hast Du etwas ganz wesentliches getan. Und zwar viel mehr als einfach nur 3 Runden mehr um den Sportplatz zu laufen... denn wenn Du es schaffst, trotz dieser Stimme auf dem Sportplatz weiterzumachen, dann trainierst Du Dich für die Situationen



im Leben, in denen es wirklich schwierig wird...

Vielleicht hast Du ein neues Business gestartet und Du hast schon 6 Monate wirklich viel getan - doch Du hast noch nicht den Erfolg, den Du Dir wünschst... Du kannst dann einfach aufgeben, auf die Stimme hören, die Dir sagt "Lass es doch einfach sein... das bringt doch nix..." - oder Du kannst weitermachen, weiterlaufen, denn Du weißt, dass der Erfolg kommt, dass Du nur noch ein paar Dinge verändern mußt... Du kannst an Dich glauben, einfach wissen, dass Du den Durchbruch machen wirst, wenn Du nur weitermachst...

Hier noch ein kurzer Einschub: Natürlich macht es wenig Sinn, weiterzureiten, wenn Du auf einem toten Pferd sitzt... dann bringt es auch nichts, weiterzumachen, weiterzulaufen... Du kannst jedoch sehr einfach herausfinden, ob Dein Pferd vielleicht nur etwas anderes Futter braucht - oder ob es tot ist... Frag einfach Dein Herz, frag Deinen Bauch, frag Dein Inneres...

Vielleicht erinnerst Du Dich noch an die Momo mit dem Bauchgefühl: Lege eine Hand auf Deinen Bauch und fühle in Dich rein... fühle in Dich hinein... wie fühlt es sich an, wenn Du sagst, Du hörst auf... wie ist das in Deinem Bauch?! Wird er weiter, wärmer- oder zieht er sich zusammen.... wie fühlt es sich an, wenn Du sagst, Du machst weiter?! Wie ist jetzt das Gefühl, angenehm, warm, vielleicht ein bisschen kribbelig wegen der Angst, aber insgesamt doch gut?! So als könntest Du es schaffen?! Als wäre es richtig, weiterzumachen?! Wie genau fühlt es sich an?!

Schau Dir dazu auch noch einmal die Momo "Der Mut, Dein Leben und das Bauchgefühl" an... ;-) (hier sind jetzt natürlich alle im Vorteil, die schon vorher mit dem Ausdrucken angefangen haben... ;-)))

Wenn Dein Bauch Dir sagt, es wäre richtig weiterzumachen mit Deinem neuen Business - doch da ist diese Stimme in Deinem Kopf, die sagt, "hey, das ist doch alles sinnlos - es interessiert sich eh kein Mensch, für das, was Du machst - es gibt so viele andere auf dem Markt..." - wenn Du diese Stimme dann "besiegen" kannst, dann hast Du auch wirklich die Chance, erfolgreich zu werden mit Deinem neuen Business...

Das ganze gilt übrigens auch für Deine Gesundheit, zum Beispiel auch im Bereich abnehmen: "Ich habe jetzt schon so viel verändert - ich habe



mich jetzt schon 4 Wochen anders ernährt, und mache auch 2 mal die Woche Sport - und doch habe ich noch kaum was abgenommen..." - vielleicht kennst Du diese Punkte... ;-) und dann kommst diese Stimme, die sagt: "Hey, lass es doch einfach, das hat doch sowieso keinen Sinn. Du wirst einfach nicht abnehmen. Du bist nunmal einfach dick. Sieh das doch endlich ein. Hör auf, Dir etwas vorzumachen..." - wahrscheinlich kennst Du diese Stimme... doch wenn Du es schaffst, diese Stimme zu "besiegen" - (egal ob mit dem [Abnehmen now!](#) Programm oder Deiner ganz eigenen Methode), dann wirst Du Erfolg haben - Du wirst es schaffen, abzunehmen. Jaaaaaaa!!! :-)) Du wirst Dein Wunschgewicht erreichen - Du wirst Deine Traumfigur bekommen - wenn Du Dich nicht von dieser kleinen Stimme aufhalten lässt...

Oder nimm den Bereich Deiner Beziehungen... vielleicht gibt es da Punkte, in denen die Situation richtig verfahren ist... Du kannst jetzt auf die kleine Stimme hören und aufgeben... Dir sagen, dass das "eh alles keinen Sinn hat" - oder Du hörst auf Dein Herz - fühlst einfach wie wichtig Dir dieser Mensch ist - kannst über Dich hinaus wachsen und weiter in die Beziehung zu diesem Menschen investieren... Du kannst Dein Herz öffnen und völlig "unvernünftig" vertrauen, lieben und Liebe in die Welt bringen...

Wahrscheinlich merkst Du, warum ich ein so grosser Fan vom Laufen bin. Es ist nicht nur ein Training für Dein Körper - sondern auch vor allem für Deinen Geist. Du kannst lernen, Deinen Mut, Deine Zielstrebigkeit zu trainieren. Du kannst lernen, diese kleine Stimme zu "besiegen" - einfach weiterzumachen, an Dich zu glauben. An Deine Ziele zu glauben. An die Liebe zu glauben. Unvernünftig Dein Herz zu öffnen. Wirklich Großes in Deinem Leben zu bewegen!! Denn das kannst Du!!! Ja, das kannst Du!! Du kannst wirklich Großartiges in Deinem Leben bewegen!! Denn Du bist ein wundervolles Wesen und hast das Potential in Dir, all das zu verwirklichen, was in Dir ist. All das in die Welt zu bringen, was an bunten, hüpfigen und wunderschönen Ideen in Dir ist - wenn Du Dich nicht von der kleinen Stimme aufhalten lässt... denn das ist das einzige, was Dich bisher zurückgehalten hat - und was Dich je zurückhalten kann...

Du kannst diese Stimme sehr leicht erkennen, sie sagt so Sachen wie:

- Das schaffst Du nie!



- Mach Dir doch nix vor - das ist eine Nummer zu gross für Dich!
- Wer glaubst Du denn, wer Du bist, dass Du das kannst?
- Was sollen denn die Leute denken?
- Hör auf zu Träumen!

All diese und ähnlich wenig hilfreiche Sachen wirft sie ein - und zwar genau dann, wenn es eh nicht grade leicht ist... ;-)) Doch wenn Du diesen Punkt überwindest, dann stehen Dir alle Türen offen!! Yippieh!! :-)) Dann kann Dich nichts mehr aufhalten - nicht mal mehr Du selbst!! ;-)) Dann kannst Du wirklich all das wahr machen, von dem Du jetzt noch weisst, dass Du es einmal wahr machen wirst - denn das Potential steckt in Dir. Es gibt diesen wunderschönen Spruch:

"Deine Wünsche sind nur die Vorboten Deiner Fähigkeiten."

Das bedeutet, für jeden Wunsch, den Du in Dir hast - trügst Du auch schon die Fähigkeit in Dir, diesen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen. Und wenn es einen Teil in Dir gibt, der jetzt abwinkt und sagt "Ja nee, is klar..." - dann hast Du grade die kleine Stimme live in Aktion erlebt... ;-)

Wenn es schwierig wird in Deinem Leben - egal in welchem Bereich - und Du kannst weiter an Dich glauben, weitermachen, obwohl diese kleine Stimme in Deinem Kopf Dir sagt "Gib auf!!" - dann kannst Du jede Schwierigkeit meistern. Wirklich jede.

Und deswegen bin ich so ein Fan von Laufen... ;-)) Denn dort kannst Du es super trainieren, wie DU mit dieser Stimme umgehen kannst, wie Du sie "besiegen" kannst... ;-)

Wahrscheinlich hast Du Dich schon gefragt, warum ich das "besiegen" immer in Anführungsstriche gesetzt habe...

Wenn Du diese Stimme "besiegst", dann macht es wenig Sinn, das mit "roher Gewalt" zu tun - diese Stimme anzuschreien - und ihr zu sagen, sie soll die Klappe halten. Das führt meistens nur zu Krieg im Kopf - denn diese Stimme will gehört werden! Was also tun?!

Wenn diese Stimme Dir mal wieder mitteilt, dass Du doch einfach aufgeben sollst, dann sag ihr einfach Danke! ;-)) Sag ihr Danke für die Information - das ist nett, dass Du mich darauf aufmerksam machst!



Umarme diese Stimme in Deinen Gedanken und dann lauf weiter... wie es im chinesischen so schön heißt: "Umarme den Tiger - und dann kehre zurück zum Berg". Umarme diese Stimme in Dir - begegne ihr in Liebe - und dann mach weiter. Denn nur, wenn Du diese Stimme annimmst als das, was sie ist, dann hast Du auch die Chance, dass sie Dich zukünftig mehr in Ruhe lässt... ;-))

Ich weiss, es ist anstrengender, diese Stimme wirklich anzunehmen, sie zu umarmen - um dann weiter zu machen - als sie einfach anzusprechen, sie soll jetzt die Klappe halten - doch es wird Dich viel viel weiter bringen!! Denn mit Deiner Liebe erzeugst Du viel weniger Widerstand - Du fängst an, diese Stimme zu integrieren - Deine Zweifel aufzulösen. Denn nichts anderes ist die Stimme - es sind die Zweifel, die aus Deinem Unterbewusstsein aufsteigen. Und diese Zweifel wirst Du logischerweise nicht los, wenn Du sie ansprichst - sondern in dem Du sie in Liebe umarmst - um ihnen dann zu zeigen, dass Du es doch kannst. So kannst Du Deine Zweifel auflösen...

... und all das mit nur ein bisschen Laufen... ;-))

Es gibt nichts, was Du nicht erreichen könntest in Deinem Leben - Du kannst alles erreichen, was Du willst - Du kannst alles tun und all das in die Welt bringen, was wirklich in Dir ist... Du kannst lernen, mit Deinen Zweifeln umzugehen - egal ob mit Laufen - oder mit einem ganz anderen System... Du kannst lernen, Dir immer mehr zu vertrauen... immer mehr auf das zu hören, was in Deinem Bauch ist... immer mehr an Dich zu glauben... an Dich und das, was in Dir ist... an Deine Träume, Wünsche und Visionen zu glauben - und sie wahrzumachen. Allen Zweifeln zum Trotz!! ;-))

"Die einzige Einschränkung ist die des Geistes" (Albert Einstein)

Also mach Dich frei - befreie Dein Geist, sei der Mensch, der Du tief in Dir schon bist - lass das kleine Denken hinter Dir - und traue Dich, groß zu sein. Traue Dich, wirklich gross zu sein!! Denn deswegen bist Du hier! :-)

Und Du kannst vor dieser Tatsache auch nicht davon laufen - spätestens auf dem Sterbebett holt Dich diese Tatsache wieder ein - doch dann ist es zu spät, um in diesem Leben noch etwas zu verändern... also tu es jetzt, tu es heute!! Lerne, wachse, umarme Deine Zweifel - und tu es trotzdem.



Sei einfach trotzdem erfolgreich!! ;-)) Egal in welchem Bereich Du grade die größten Veränderungen machen willst: In Deinem Job, in Deinen Finanzen, in Deiner Gesundheit, in Deinen Beziehungen: Du kannst lernen, immer mehr Dir selbst zu vertrauen - und trotz Deinen Zweifeln zu handeln - einfach weiterzulaufen... Dich nicht von der kleinen Stimme aufhalten zu lassen... um dahin zu kommen, wo Du wirklich hinwillst.

Ich wünsche Dir eine fantastische Reise und einen tollen Lauf diese Woche!!! Yippieh!!! :-))

Lass die Sonne rein und lass es Dir viiiiiiel gutgehen!!

Dein André

P.S.: Neues Futter für Deinen iPod oder Deinen mp3 Player?! Es gibt Montags Motivation jetzt auch als mp3 download! Auch direkt in Dein iTunes! ;-)) Ganz easy und unkompliziert. Wenn Du Deine Zweifel noch schneller "besiegen" willst, dann kannst Du Montags Motivation jetzt für 4 Wochen testen. Für € 1,-. Jetzt hier anmelden:

<http://www.montags-motivation.de>

P.P.S.: Spread the word und leite diese PDF an die Menschen weiter, die Dir wirklich am Herzen liegen!! :-)) Yippieh!! :-))

Und jeeeeeeeeeeeeeeeeeeetzt lass die Sonne rein!! :-))

Dein André