



ALOHA
INTERNATIONAL

Village Gate

Library Hut

Artikel

Vorsätze: Ein neuer Weg

von Sherri Miller

Wie geht's deinen Neujahrsvorsätzen? Machst du Fortschritte? Hast du bereits aufgegeben? Oder vielleicht fühltest du dich sogar zu überfordert zu beginnen. Wir mögen den Prozess mit einer sauberen Schiefertafel ins neue Jahr durchzustarten. Wir analysieren wo wir sind, wo wir sein wollen und machen Ziele um unser Leben zu verbessern. Es scheint so edel. Ziele sind angeblich da um uns zu helfen, zu verbessern und zu erreichen was wir im Leben wollen. Also warum scheinen Vorsätze so oft zu scheitern?

Zu dieser Zeit im Jahr schelten sich viele von uns selbst, weil wir keine Willenskraft haben. Warum können wir einen simplen Vorsatz nicht länger als ein paar Wochen halten? Sind wir zu schwach? Sind wir einfach verurteilt zu versagen? Nein. Das Problem ist der Vorgang. Schau dir an, ein Jahr ist eine lange Zeit um gut zu sein, nicht einen Fehler zu machen. Und viele Dinge können sich verändern in einem Jahr. Haben wir Ziele zu setzen aufzugeben? Sollten wir Vorsätze völlig aufgeben? Wieder nein. Da gibt es einen anderen Weg, ein Weg der bestimmt gut funktioniert.

Statt jedes Jahr Vorsätze zu machen, mach es jeden Tag. Was? Jeden Tag? Hör mich bis zum Ende an. Statt Vorsätze für das Jahr am Ersten des Jahres zu machen, mach es jeden Tag. Ein Tag ist ein einfacher Zeitraum gut zu sein, emsig zu sein. Für einen Tag kannst du gesund essen. Für einen einzigen Tag kannst du ohne zu rauchen überleben. Für nur einen Tag kannst du deine Übungen sicher schaffen oder eine ersehnte Gewohnheit zu üben. Zudem, falls die Umstände sich ändern kannst du deine Ziele ohne Schuldgefühle, Gewissensbisse, oder ohne dich wie ein Versager zu fühlen ändern, weil Veränderung stattfinden wird. Veränderung ist unabdingbar. Einst erzählte mir jemand, dass er seine Ziele bei Flut in den Sand geschrieben hat. Seine Ziele waren niedergeschrieben, aber falls die Dinge sich ändern würden, falls die Flut seine Worte wegwaschen würde war er frei ein neues Ziel niederzuschreiben. Also wenn deine Neujahrsvorsätze nicht funktionieren, versuche Vorsätze mit einem neuen Ansatz.

Ich werde dir die Basismethode geben. Widme einen Notizblock den du magst und einen Füller oder einen Bleistift der dich glücklich macht. Wenn du es bevorzugst mach es elektronisch, versuche es speziell zu machen, wie eine spezielle Schriftart in einer speziellen Farbe oder mit einem feststehenden Hintergrund. Mach es sich unterscheiden von den Dingen die du täglich machst. Mach es besonders. Diese Methode wird täglich nur ein paar Minuten brauchen, aber fühle dich frei extra Zeit zu

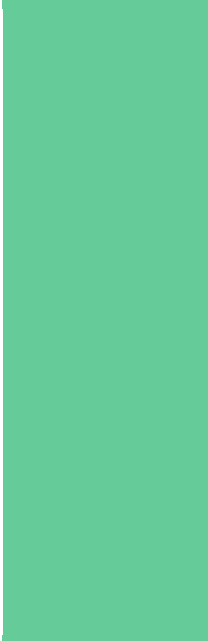
verwenden wenn du kannst.

Die erste Sache ist sich zu zentrieren und zu erden. Verwende piko piko Atmung oder was immer für eine Methode du normalerweise verwendest. Die erste Sache die du schreiben wirst ist eine Dankbarkeitsaussage. „Ich bin dankbar für...“ [fülle in die Auslassung ein]. An manchen Tagen werden die Segnungen nur so einströmen die sich in deinem Leben angehäuft haben und an anderen Tagen wirst du gerade dankbar sein dass du atmest. Das ist ein wichtiger Schritt denn es öffnet deinen Geist eher Segen zu empfangen als in dem zu schwelgen was du nicht hast. Wenn du zu nichts anderen zeit hast, mach diesen Schritt. Du brauchst dich darauf zu fokussieren was du hast nicht darauf was du nicht hast. Du brauchst dich darauf zu fokussieren was du willst nicht darauf was du nicht willst. Du brauchst Wohlstand und Segen. Du willst keinen Mangel oder Versagen. Fokussiere auf das Gute. „Ich bin dankbar für...“

Als nächstes, entscheide was du im kommenden Jahr manifestieren willst. Es kann alles Mögliche sein. Es kann banal, ernsthaft, praktisch oder Spaß sein. Erinnere dich die Welt ist was du denkst sie ist, also kreierte die Welt die du willst. Du musst nicht wissen wie die Dinge in dein Leben kommen. Tatsächlich, wenn du alles und jeden Schritt planst verpasst du vielleicht den leichteren Weg hinauf auf den Berg, oder du versäumst einen Pfad zu einem insgesamt besseren Platz. Vermutlich wirst du nicht täglich Zeit haben dieses großartige Detail zu machen, aber stell dir dich bildlich vor von heute an in einem Jahr.

Es gibt keine Grenzen, also imaginiere all die Möglichkeiten. Was tust du? Welche Kleidung trägst du? Wo bist du? Wer ist mit dir? Wie riecht es? Was horst du? Umso mehr Sinne du verwendest umso erfolgreicher funktioniert dieser Prozeß. Fühle wie sich das Leben dass du willst anspürt. Liebe dieses Leben. Liebe dein Leben. Fühle es in deinem Herzen. Fühle das Glück. Jetzt schreibe eine Liste mit zehn Dingen die du innerhalb des nächsten Jahres magst. Das ist es was du willst. Das ist dein großes Bild. Das ist worauf du dich fokussierst. „Im kommenden Jahr möchte ich...“

Als nächstes schreibst du eine Liste von sechs Dingen die du versuchst heute zu machen. Es ist nicht nächstes Jahr; es ist heute. Also musst du dich darauf fokussieren was du heute machen kannst. Die Macht zur Veränderung ist gerade hier, gerade jetzt. Einige Dinge müssen noch zu deiner täglichen to do Liste gesagt werden. Du wirst nicht alles jeden Tag erledigen können. An manchen Tagen wirst du nur eine Sache erledigen, an manchen Tagen vielleicht garnichts. Das ist in Ordnung. Erinnere dich Dinge verändern sich. An manchen Tagen gibt es Feuer, an manchen Tagen gibt es Flut und an manchen Tagen erledigst du mehr als du dachtest es zu können. So ja, du wirst Tage haben an denen du in der Lage sein wirst 12 oder 20 Dinge zu machen. An anderen Tagen wird sehr wenig, oder nichts getan sein. Das ist alles gut. Die wichtige Sache ist dass du deine Prioritäten für den Tag kennst. Schreibe nur 6 Dinge die für heute zu tun sind auf. „Heute will ich...“



Die sechser Liste kann oder kann auch nicht direkt in Verbindung stehen mit der zehner Liste für kommendes Jahr. Mit dem Bild im Hintergrund deines Geistes wirst du dich auf diese Ziele hinbewegen ob du's weißt oder nicht. Und verblüffender weise werden diese Ziele sich auf dich zubewegen. Vertraue dem Prozess. Du hast die Macht in dir selbst zu bekommen was du willst. Glaube das. Es ist wahr.

Das ist die Methode. Das ist es was du jeden Tag machst. Schreibe eine Dankbarkeitsaussage, eine Liste von zehn Dingen die du im nächsten Jahr möchtest und eine Liste von sechs Dingen die du heute machen möchtest. Wenn du deine Liste von zehn Dingen für das nächste Jahr machst, widerstehe dem Drang zurückzuschauen und das zu kopieren was du gestern geschrieben hast. Du musst in der Lage sein deine Pläne zu verändern wenn diese eine Veränderung brauchen. Um effektiv zu sein musst du in der Lage sein deine Prioritäten zu verändern. Nebenbei werden deine Wünsche beginnen wahr zu werden und du wirst dir neue Wünsche einfallen lassen müssen.

