

HAPPY HABIT

Worksheet

Oft sind es nicht die großen Entscheidungen und Taten, die dein Leben bestimmen, sondern die vielen kleinen Dinge, die du tagaus, tagein tust.

Die Qualität deines Lebens wird zu einem großen Teil von deinen Gewohnheiten bestimmt. Denn:

*Die größte Motivation reicht der
Gewohnheit nur bis ans Knie.*

Um HAPPY HABITS - positive Gewohnheiten, die dein Leben nachhaltig verbessern - aufzubauen, braucht es:

- Einen klaren Entschluss
- Bewusstheit und Achtsamkeit
- Intelligente Tools
- Geduld und Stamina (Ausdauer, Durchhaltevermögen)

1. Welches HAPPY HABIT möchtest du kreieren?

Schreibe drei positive Gewohnheiten auf, die dein Leben entscheidend verbessern würden. Sei dabei so konkret wie möglich:

- 1.
- 2.
- 3.

Wähle nun die Gewohnheit aus, die sich am einfachsten in deinen Alltag integrieren lässt, und bei der du am meisten Freude und Leichtigkeit empfindest.

2. Was wird dieses HAPPY HABIT in deinem Leben verändern?

Beschreibe, wie dein Leben aussehen wird, wenn du dieses HAPPY HABIT bereits stabil aufgebaut hast. Wie wirst du dich fühlen? Welche neuen Seiten an dir kannst du dadurch entfalten? Schreibe in der Gegenwartsform!

3. Welcher alte Glaubenssatz könnte dich daran hindern, dein Ziel zu erreichen?

Bestimmt kennst du jene inneren Stimmen, die dich schwächen und davon abhalten, so zu leben, wie es deiner Natur und deinen Wünschen entspricht. Schreib hier auf, welche Glaubenssätze und Überzeugungen dich davon abhalten könnten, dein HAPPY HABIT zu etablieren!

(Beispiel: Ich kann einfach nicht Ordnung halten. Ich habe es immer wieder versucht, aber es klappt nicht.)

4. Dein MANTRA DER MEISTERSCHAFT

Kehre nun diesen Glaubenssatz um und verwandle ihn in ein kraftvolles, positives Mantra.

(Beispiel: Ich bin eine Meisterin darin, Ordnung zu halten, und ich werde von Tag zu Tag besser. Ich genieße die Ruhe und Klarheit, die mir ein ordentliches Umfeld ermöglicht.)

5. Wer oder was kann dich unterstützen?

Hol dir Unterstützung!

Das könnte zum Beispiel sein:

- Ein Mensch, dem du von deinem HAPPY HABIT erzählst und ihn bittest, dir immer wieder Mut zu machen und dich zu bestärken.
- Ein Vorbild – jemand, der für dich der Inbegriff jener Qualität ist, die du verwirklichen willst.
- Ein Krafttier oder anderes hilfreiches Wesen, das dir auf deinem Weg zur Seite steht und dir immer wieder Ausrichtung und Durchhaltevermögen schenkt.
- Ein symbolischer Gegenstand, den du gut sichtbar in deiner Wohnung aufbewahrst oder stets in deiner Tasche / Geldbörse mit dir trägst.

Deine Unterstützer:

Viel Freude und Erfolg mit deinem neuen HAPPY HABIT!

Big, wild love
Laya