



Verantwortung

Übung Rich Life Buch Seite 37

Ich wünsche dir viel Spaß
bei der Übung!

Dein
Paul Misar

*PS: Wenn du tiefer in die einzelnen
Punkte gehen möchtest, komm doch
auf dem dazugehörigen LIVE Seminar
vorbei ;)*

Kontakt: info@paulmisar.com

Lifedesign Übungen zur Selbstverantwortung:

- Zähle in verschiedenen Sätzen auf, was Du Deiner Meinung nach immer tun/sein MUSST. Beginne diese Sätze mit "Ich muss..." Im Anschluss ließ diese Sätze langsam vor und achte dabei auf die Gefühle die Du damit verbindest.
- Im nächsten Schritt ändere diese Sätze auf einen anderen Anfang ab. Beginne nun mit einer bewussten Entscheidung: "Ich entscheide mich dazu,..."
- Im Anschluss gehst Du noch einen Schritt weiter und ergänzt Deine Sätze mit Gründen, wie zum Beispiel: "Ich entscheide mich dazu, abends früher ins Bett zu gehen, damit ich morgens ausgeschlafener bin, um in den Tag zu starten."

Mit dieser kleinen Übung, kann man sich seine Vorhaben schmackhafter machen. Es wirkt dann nicht mehr wie ein Zwang, sondern eine bewusste Entscheidung etwas zu Ändern oder Durchzuführen. Dies erleichtert den Alltag und stärkt die Verantwortung für das eigene Handeln.

Wie geht es Dir bei dieser Übung? Lass mich gerne Dein Feedback wissen.