32 Tage Programm

"Level UP Selbstwert & Wohlstand"

als #hochsensibler Mensch

Neue Gewohnheiten etablieren!

Workbook Tag 6

© by Diana Lang-Schön

Gewohnheiten sind das erste Gesetz der Manifestation.

Wir alle möchten Wohlstand in allen Facetten in unserem Leben - jeder individuell.
Aber dafür ist es notwendig die richtigen
Denk- und Handlungsweisen zu etablieren.

Seit gestern darf dein Unterbewusstsein einen großen Teil für DICH miterledigen.
Heute geht es darum, wie dein Bewusstsein diesen Prozess aktiv unterstützen kann.
Es ist enorm wichtig, gute Gewohnheiten zu automatisieren
und schlechte Gewohnheiten zu eliminieren.

Gerade bei der Eliminierung von schlechten Gewohnheiten, wie auch bei der Etablierung guter Gewohnheiten kommen DIR die heutigen technischen Möglichkeiten zugute - mach sie DIR nutzbar! Bsp.: Du kannst dein Hndy ab 20 Uhr in den "Nicht-Stören-Modus" stellen. Dadurch verhinderst Du bis mitten in der Nacht durch die sozialen Medien zu scrollen.

Genauso kannst Du eine stündliche Erinnerung einrichten, um kurze
Arbeitspausen zu machen.
Beispiele:
1) Steh während dieser Arbeitspause auf und beweg Dich mal etwas vom Schreibtisch weg - locker dich oder mach eine kurze Kaffeepause!?
2) Hast Du ein neues Herzensprojekt? Dann schreib Dir verbindliche Zeiten in deinen Terminkalender, damit DU aktiv und konsequent genau in dieser Zeit daran arbeitest um es zu verwirklichen.

© Diana Lang-Schön

Trau DICH nach Wohlstand zu streben, denn dies ist dein natürlicher SEINS-Zustand!

1) Was sind schlechte Gewohnheiten, die DU eliminieren möchtest?

2) Welchen Automatismus kannst DU einrichten um schlechte Gewohnheiten abzulegen?

"Wohlstand ist dein Geburtsrecht"
Du bist es wert in Fülle zu leben!

© Diana Lang-Schön

Trau DICH nach Wohlstand zu streben, denn dies ist dein natürlicher SEINS-Zustand!

3) Welches der Ziele aus deinem gestrigen Klarheits-Tag möchtest Du am schnellsten erreichen?

4) Welche Gewohnheiten musst DU etablieren um dieses Ziel zu erreichen?

"Wohlstand ist dein Geburtsrecht"
Du bist es wert in Fülle zu leben!

© Diana Lang-Schön

Trau DICH nach Wohlstand zu streben, denn dies ist dein natürlicher SEINS-Zustand!

5) Wie kanst Du diese angestrebte neue Gewohnheit auf einen kleinen "5-Minuten-Schritt" herunterbrechen?

6) Welche "5-Minuten-Gewohnheit" wirst DU ab heute täglich in deinem Leben etablieren und wie aufrechterhalten?

"Wohlstand ist dein Geburtsrecht"
Du bist es wert in Fülle zu leben!

© Diana Lang-Schön