



Endlich den Mut-Muskel trainieren

Kommen wir zum Trainieren des Mut-Muskels. Für die Stärkung des Mut-Muskels sind ein gesundes Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen die wichtigste Voraussetzung. Wenn du jeden Tag einen Punkt aus der folgenden Liste befolgst, werden sich dein Selbstwertgefühl und dein Selbstvertrauen innerhalb eines Monats automatisch um ein Vielfaches verstärken.

- 1. Konzentriere dich auf deine Stärken**
- 2. Akzeptiere deine Schwächen und bekämpfe sie nicht**
- 3. Stehe zu dir – ohne wenn und aber**
- 4. Gebe anderen das, was du selber bekommen möchtest**
- 5. Behandle dich wie deinen besten Freund**
- 6. Respektiere, achte und liebe dich**
- 7. Höre ab sofort damit auf, dich mit anderen zu vergleichen**
- 8. Lobe dich und höre mit der Selbstkritik auf**
- 9. Schau weder zu anderen hinauf, noch auf andere hinab**
- 10. Stehe zu deinen Fehlern und lerne aus ihnen**
- 11. Stehe zu dem was du sagst. Mache nur Zusagen und Versprechungen, wenn du sie auch einhältst**
- 12. Denke und äußere nur das, was du auch erleben möchtest**
- 13. Siehe in Allem einen Sinn**
- 14. Schau ganzheitlich und entdecke im Negativen den positiven und im Positiven den negativen Aspekt**
- 15. Denke vermehrt an die Dinge, die dich glücklich machen**
- 16. Achte bei allem was du tust oder was du denkst darauf, dass du dich wohl fühlst**
- 17. Lächle täglich immer wieder und sooft du kannst**
- 18. Lasse alles los, was dich unnötig schwer macht oder dir schlecht bekommt**
- 19. Schließe Frieden mit der Vergangenheit und ziehe unter allen negativen Erinnerungen einen Schlussstrich**
- 20. Wenn du in Erinnerungen schwelgst, dann denke an die positiven zurück**
- 21. Vertraue dir und deinen Eingebungen**
- 22. Vertraue dem Leben und darauf, dass alles was geschieht, zu deinem Wohle ist**
- 23. Erledige die Dinge, die du vor dir herschiebst sofort**
- 24. Akzeptiere, dass du für alles verantwortlich bist. Das beinhaltet dein Denken, Fühlen, Handeln und Nichthandeln**
- 25. Löse deine Probleme, anstatt dich in ihnen aufzuhalten**
- 26. Richte deinen Fokus auf deine Ziele**
- 27. Meistere Herausforderungen, vertraue darauf, dass es für alles eine Lösung gibt**



- 28. Mache dir bewusst, dass du das Beste im Leben verdienst hast**
- 29. Gehe Risiken ein und mache neue Erfahrungen**
- 30. Handle spontan und lass dich nicht behandeln**

Mit diesem Monatsprogramm kannst du sehr viel für dich erreichen. Entscheidend ist, dass du dir jeden Tag einen Punkt aus der Liste vornimmst und in dein Leben integrierst.

Zusätzlich zu dem täglichen Training, mache bitte auch die folgende Übung. Die folgende Übung mache bitte erst, wenn du das Gefühl hast, dass dein Mut-Muskel bereits gut trainiert ist. Machst du die Übung zu früh, kann es zu „Muskelkater“ kommen!

Herausforderung

1. Verhalte dich in der Öffentlichkeit auffällig. Z.B. gehe in einer belebten Straße auf einmal rückwärts, dann wieder vorwärts, dann seitwärts oder hüpf alle paar Meter ein Stückchen hoch. Wichtig ist, dass dein Verhalten von anderen Menschen beobachtet wird und eine Reaktion in dir auslöst. Achte auf deine Gefühle und halte sie aus.
2. Suche dir weitere „verrückte“ Dinge aus und konfrontiere dich damit, wie z.B.
 - Verlange im Obstladen nach Fisch, oder am Wurststand nach Obst
 - Ziehe dich kunterbunt an und begeben dich so auf die Straße
 - Mache dir eine wirre Frisur, wenn du zum Einkaufen gehst
 - Gehe mit einem Stofftier „Gassi“ und ziehe es hinter dir her
 - Suche nach weiteren Dingen, die deinen Alltag etwas durcheinander bringen und Mut erfordern

Mache vermehrt die Dinge, vor denen du dich normalerweise fürchtest. Achte dabei jedoch immer darauf, dass du durch dieses Verhalten keinen Schaden hast. Einige Übungen sind sicherlich nur im privaten Bereich machbar und nicht im Job angebracht! Wichtig ist immer, dass es dir gut geht und du Spaß an der Sache hast.

Autorin
Sylvia Reifegerste
Lange Heide 5
21444 Vierhöfen
www.united-spirit-center.com
Email: info@united-spirit-center.com



Kleine Trainingsprogramme – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste