

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 30, Zum Abschluss

Als erstes möchte ich dir von ganzem Herzen gratulieren, dass du so lange durchgehalten hast. Du kannst wirklich stolz auf dich sein.

Egal ob du mit dem Ergebnis deiner Liste vom ersten Tag zu 100 % zufrieden bist, so hast du trotzdem eine Menge erreicht.

Es sind Türen aufgegangen, die nie wieder zufallen werden. Etwas ist entstanden, was dir keiner mehr nehmen kann.

Du hast dir in 30 Tagen eine neue Gewohnheit geschaffen, ein neues Nervenmuster ausgebildet. Das ist eine phantastische Leistung.

Du hast dir angewöhnt, dich jeden Tag auf dein Ziel auszurichten und hast praktisch dafür gehandelt.

Trotzdem kann das neue Muster wieder den alten gegenüber in den Hintergrund rutschen, wenn du an dieser Stelle komplett aufhörst.

Einige Tage wirst du das Gefühl haben, dass dir etwas fehlt und dann wirst du ganz langsam aber stetig zurückgleiten in den alten Trott, bis nur noch eine Erinnerung übrig ist.

Selbst diese Erinnerung kannst du nützen und wenn du wieder beginnst, kannst du sie reaktivieren.

Doch viel besser ist es, du lässt gar nicht zu, dass das was du hier auf die Beine gestellt hast, wieder schwächer wird.

Ganz im Gegenteil, baue es aus.

Wie geht es jetzt weiter?

Egal, ob du dein Ziel schon zu 100 Prozent erreicht hast oder ob das eine oder andere noch verbesserungswürdig ist. Ich rate dir in jedem Fall, weiter zu machen.

Verfolge weiter deine Ziele und wenn du eines erreicht hast, verfolge das nächste.

Um dir möglichst viele verschiedene Übungen anzubieten, habe ich auf Wiederholungen bestmöglich verzichtet. Jede einzelne kann aber selbstverständlich Tag für Tag angewandt werden.

Wiederhole die, die dir besonders gut getan haben und die, bei denen du einen starken Widerstand spürst.

Übe täglich.

Egal welche Disziplin du in Zukunft in deinem Leben erlernen willst, übe täglich.

Fünf Minuten am Tag bewirken viel mehr, als zwei Stunden wöchentlich.

Lies dir die Lektionen und deine Übungsaufzeichnungen noch einmal durch, halte besonders wichtige Punkte noch einmal fest und hebe sie farblich hervor.

Kümmere dich um deinen Körper ebenso gut wie um deine Seele.

Höre nie auf, Ziele zu formulieren und sie zu verfolgen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Wisse auch, dass du immer Durchhänger haben wirst, Niederlagen erleben und Rückschritte haben wirst.

Du weißt jetzt, dass das völlig normal ist und wie man damit umgeht.

Bleibe dran. Wenn du dran bleibst an deinen Zielen, wirst du sie früher oder später erreichen. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Das Schicksal beugt sich deiner Beharrlichkeit.

Mit den Techniken, die du in der Challenge erlernt hast, kannst du ohne weiteres auch Ziele aus anderen Lebensbereichen bearbeiten.

Das solltest du sogar, denn eigentlich kann man die einzelnen Themen unmöglich strikt trennen.

Selbstverständlich macht es einen Unterschied für deine Gesundheit, ob du einer Arbeit nachgehst, die dir sinnlos erscheint oder ob du Erfüllung im Beruf erfährst.

Umgekehrt wirst du dir leichter tun, im Job deine Ziele zu erreichen, wenn du gesund bist. Das Gleiche gilt selbstverständlich für deine Beziehungen zu anderen Menschen.

Alles ist vernetzt. Alles was du tust wirkt sich auf alles aus.

Ich möchte dir jetzt schon meine heutigen Übungsvorschläge unterbreiten:

- Belohne dich und zwar ausgiebig. Du hast hier eine unglaubliche Leistung erbracht und das verdient echte Wertschätzung
Gönne dir, was auch immer du liebst und wofür du dir länger nicht die Zeit genommen hast. Vielleicht kaufst du dir ein Buch, gönnst dir ein Essen in einem guten Restaurant oder einen Kinobesuch. Ich bin mir sicher, dir wird etwas einfallen.
- Mache dir einen Plan für den Monat nach der Challenge. Was hast du vor?
Gibt es bereits ein neues Ziel? Welche Lebensbereiche kannst du noch verbessern.
- Welche Teile der Challenge willst du dauerhaft beibehalten?

Vielleicht möchtest du die Challenge sogar gleich wieder von vorne beginnen. 😊

Nütze unbedingt die Möglichkeit, die MP3s anzuhören wenn du unterwegs bist.

Nun möchte ich dir noch eine kleine Geschichte schenken:

Vor langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit des Universums finden würden, bevor sie tatsächlich reif genug dafür wären. Also entschieden die Götter, die Weisheit des Universums an einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie solange nicht finden würden, bis sie reif genug sein würden.

Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem höchsten Berg der Erde zu verstecken. Aber schnell erkannten die anderen, dass der Mensch bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit dort nicht sicher genug wäre. Ein zweiter schlug vor, die Weisheit an der tiefsten Stelle im Meer aufzubewahren. Aber auch dort sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen die Weisheit zu früh entdecken würden.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Dann äußerte der weiseste aller Götter seinen Vorschlag: "Ich weiß, was zu tun ist. Lasst uns die Weisheit des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird dort erst dann danach suchen, wenn er reif genug ist, denn er muss dazu den Weg in sein Inneres gehen."

Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag begeistert und so verbargen sie die Weisheit des Universums im Menschen selbst.

Und ganz zum Schluss möchte ich für deinen besseren Überblick hier noch einmal die wichtigsten Tipps und Tricks aus dem Programm kurz zusammenfassen:

Formuliere deine Ziele. Positiv, klar, überprüfbar und vor allem anziehend!

Finde zu jedem Ziel auch ein höheres Ziel, von dem auch andere profitieren.

Halte dich an jede Vereinbarung mit dir selbst.

Versuche nicht, negative Gedanken zu unterdrücken, ersetze sie durch nützliche.

Beobachte dein Verhalten ohne Selbstkritik. Wenn du ein Muster entdeckst, das dir nicht gefällt, freu dich, dass du es gefunden hast.

Suche dir Vorbilder. Beobachte sie, interviewe sie im Geiste, versetze dich in sie hinein.

Sei ehrlich zu dir selbst und anderen.

Achte auf die Bedürfnisse deines Körpers und gib ihm so oft als möglich die Gelegenheit, Stoffe aktiv auszuscheiden, die er nicht mehr benötigt.

Trinke ausreichend Wasser.

Pflege eine gute Kommunikation mit deinem Körper, damit leise Signale von ihm ausreichen.

Vertraue ihm. Jede seiner Reaktionen ist zu deinem Besten.

Gehe jeden Tag kleine Schritte auf dein Ziel zu.

Erinnere dich stets daran, dass die größte Kraft des gesamten Universums in dir steckt.

Mache dir immer wieder bewusst, über wie viele unschlagbare Ressourcen du verfügst. Garantiert hast du zu jeder deiner Schwächen eine passende Stärke, du musst sie nur finden.

Halte alle deine kleinen und großen Erfolge in deinem Erfolgstagebuch fest und lies darin, wenn du dich schlecht fühlst.

Kehre deine einschränkenden Glaubenssätze um.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Setze dein Unbewusstes für dein Ziel ein, z.B. durch Visualisierung, inspirierende Fragen und Rituale.

Mach dir ein Spiel aus den kniffligen Situationen: denk an die Monster im Computerspiel und nimm die Herausforderung freudig an. Du machst es nicht besser, wenn du ein Drama inszenierst.

Überschreite jeden Tag eine deiner kleineren und größeren geistigen Grenzen.

Sei so geduldig und sanft mit dir selbst, wie du es mit einem Kind wärst, das etwas Neues lernt.

Lerne, kurzfristige Befindlichkeiten im Hinblick auf deine Ziele zu überwinden.

Achte auf den Ausgleich der Gegensätze deines Lebens.

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und Gute.

Noch einmal möchte ich mich für dein Vertrauen bedanken, dein Engagement und deine Aufmerksamkeit.

Wenn ich dir irgendwie behilflich sein kann, weißt du, wo du mich findest.

Herzlichst, deine Alexandra