

TAG 4
DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Neuland erobern



Wir alle haben Gewohnheiten.

Wir brauchen Gewohnheiten, um unser Leben zu gestalten.

Wir brauchen Gewohnheiten, denn sie geben uns Sicherheit und einen Rahmen.

Sie sind wie ein gemütlich eingerichtetes Wohnzimmer mit Sessel und einem Süßigkeitenfach, in das man sich ohne Weiteres setzt, um abzuspannen und am liebsten nicht mehr aufstehen will, weil es so warm und behaglich ist.

Gewohnheiten machen zufrieden und fühlen sich so richtig gut an. Das Problem ist, das sich Gewohnheiten gerne unentbehrlich machen und sich so richtig unbewusst einnisten, so dass sie, wenn sie denn mal nicht mehr da sind, ein richtiger Verlust werden.

So schön es ist, Gewohnheiten zu haben, so sehr haben sie den Nachteil, das manche von ihnen träge und unflexibel machen.

Manche machen eigentlich auch gar keinen Spaß mehr und können sogar richtig lästig bzw. sogar gesundheitsschädigend sein.

Drum geht es in diesem Impuls darum Dich auf Entdeckungstour zu begeben:

Welche Gewohnheiten hast Du?

Welche Gewohnheiten brauchst Du wirklich?

Welche Gewohnheiten tun Dir gut und welche nicht?

Und dann entdecke Neuland.

Das heißt ersetze eine alte Gewohnheit durch etwas anderes. Z.Bsp. Statt in der Kantine zu Mittag zu essen, mache einen Spaziergang und bringe Dir von zu Hause etwas zu essen mit.

Kaufe Dir neue Kleider. Nutze einen anderen Weg zu Arbeit.

Höre andere Musik. Stehe etwas früher auf als gewöhnlich.

Es gibt sooo vieles, was Du an Neuem einladen und somit Gewohntes durchbrechen kannst.

Und ja, es wird sicherlich ab und an Überwindung kosten.

Aber es lohnt sich :-)

