

## Wie du dich ERFOLGREICH selbst manipulierst.

### Ist dir eigentlich klar, dass DU der Schöpfer deiner Umstände bist?

Genauso wie du dir selbst Schaden kannst, kannst du dir selbst helfen und dich selbst erfolgreich manipulieren. Komischerweise haben einige Menschen genau dabei Hemmungen. Sich selbst verbal, gedanklich massakrieren ist okay. Jedoch den Fokus auf eigene Erfolge richten, dankbar sein für das, was du hast und die eigenen Träume noch größer und bunter werden lassen, damit du motiviert bist, darf nicht sein? Also lass uns lügen, dass die Balken brechen. Nein ganz und gar nicht. Es geht nicht um Lügen und Selbstbetrug. Das meiste Negative, was du über dich selbst erzählst ist ziemlich sicher nicht wahr oder sogar übertrieben unreal. Wenn du die Wochenaufgabe von *“Wie du dich ständig selbst manipulierst“* gemacht hast, dann hole deine Notizen heraus.

Das was vorliegt ist eine Bestandsaufnahme und das ist okay so. Aber du darfst selbst entscheiden, wie du über dich und dein Leben denken willst.

### Aufgabe – wir werden zu den Geschichten, die wir uns selbst erzählen:

Finde zu jedem Satz, der dich herabsetzt oder entmutigt einen Satz, der dich bestärkt als Mensch und in deinem gesamten Dasein.

Die Sätze beginnen mit:

- **Ich kann ...**
- **Ich will ...**
- **Ich werde ...**
- **Warum bin ich so liebevoll, talentiert, mutig, etc ...**

Wenn du meinen Newsletter bereits gelesen hast, dann hast du auch schon diesen Satz gelesen:

### **“Die Qualität deiner Fragen bestimmt die Qualität deines Lebens.”**

Fragen, die dein Gehirn in eine positive, kreative Richtung bewegen sind genial. Denn wenn du dir Fragen stellt, beginnt dein Gehirn, darauf Antworten zu finden.

Ich weiß, einige halten das für zu simple oder zu einfach. Simple ist es, aber einfach nicht. Die wenigsten setzen es wirklich um. Ich weiß es von mir. Ich habe es mal kontinuierlich über mehrere Wochen beobachtet, meine Gedankenhygiene betrieben und mich auf eine positivere Lebensweise und Schaffenskraft konzentriert.

### **Warum verdiene ich es glücklich zu sein?**

### **Warum kann ich, wenn ich etwas wirklich will, es auch erreichen?**

### **Warum darf ich auch einfach mal Geschenke annehmen ohne dafür erst richtig viel geleistet zu haben?**

Bitte denke dir Fragen aus, die dir helfen deinen Horizont in die Richtung zu erweitern, die für dich gerade wichtig ist. Denke an den Beitrag zum Lebensrad aus unserem Coaching oder Newsletter Artikel.

Notiere dir die Antworten wirklich als Text. Stell dir vor du müsstest die Gründe, warum du im Leben das Recht hast “erfolgreich” zu sein verteidigen. Wenn du mutig bist machst du das lautstark im Stehen. Wenn du noch eins raufsetzen willst, demonstrierst du deine Rede vor anderen.

### **Sag mir, weshalb gerade du es verdienst, glücklich zu sein !**