

TAG 17

"Das Leben besteht zu 10 % aus dem, was Ihnen passiert, und zu 90 % daraus, wie Sie darauf reagieren." - Charles R. Swindoll

Hast du von der 90-10-Regel gehört?

Nach dieser Regel bestehen nur 10% unseres Lebens aus Ereignissen, die uns passieren. Der Hauptfaktor, der unser Leben ausmacht, sind die Reaktionen, die wir auf das geben, was mit uns passiert. Was ein Ereignis bedauernswert macht, ist, dass wir es mit Mitleid betrachten, was eine Situation erstaunlich macht, ist, dass wir darüber erstaunt sind. Kurz gesagt, die Emotionen, die wir einem Ereignis oder einer Situation zuschreiben, entscheiden.

Wie würde dein ideales ICH auf das reagieren, was mit dir passiert ist? Würde er Angst haben, sich zu blamieren, wenn es plötzlich regnet, und er keinen Regenschirm mitgenommen hat? Oder würde er den Regen genießen? Wäre er angespannt oder wütend, wenn er kritisiert werden würde? Oder würde er einfach darüber lachen, weil er so selbstbewusst ist? Frage dich folgendes, bei den Ereignissen, die dir heute passiert sind, und in den Situationen, mit denen du konfrontiert wirst: "Wenn ich mein Ideal wäre, wie würde ich darauf reagieren?" Du must nicht genau die gleichen Reaktionen geben, niemand erwartet von dir, dass du gute Leistungen erbringst. Sei nicht zu hart mit dir selbst! Tu einfach dein Bestes.

Aufgaben:

- Versuche 24 Stunden lang, ähnlich wie dein ideales ich auf Ereignisse und Situationen zu reagieren.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

