



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 6

Wenn du ein Ziel hast, das du erreichen möchtest, ist eines der wichtigsten Themen, die du überprüfen solltest, deine Gewohnheiten. **Denn ob wir es akzeptieren oder nicht, unsere Gewohnheiten bestimmen einen großen Teil unseres Lebens und es ist möglich, ein Ziel zu erreichen, selbst wenn wir nur unsere Gewohnheiten richtig handhaben.**

Erinnere dich...

Wie viele Fitnessstudios du aufgegeben hast, obwohl du gesagt hast "Ich werde dieses Mal regelmäßig Sport treiben"... Wie viele Diäten aufgegeben wurden, die montags begonnen haben. Der Grund für all dies ist, dass wir Sportarten, Diäten oder was auch immer wir in unser Leben aufnehmen wollen, in eine Gewohnheit umwandeln. **Alles, was wir uns zur Gewohnheit machen, bestimmt, wie wir unser Leben leben. Kurz gesagt, wir werden zu dem, was wir uns zur Gewohnheit machen.** Deshalb werde ich dich bitten, diese Frage mit großer Sorgfalt zu beantworten:

Welche Gewohnheit / Gewohnheiten muss ich annehmen, um mein Ziel zu erreichen?

Welche Gewohnheiten sollte eine Person beispielsweise haben, um einen bestimmten Körpermaß zu erreichen? Lass uns darüber nachdenken ...

- An bestimmten Wochentagen für einen bestimmten Zeitraum trainieren,
- Jeden Tag eine bestimmte Menge Wasser trinken,
- Vielleicht früh aufstehen ...

Welche Gewohnheiten sollte jemand haben, der ein Unternehmen gründen möchte? Beispielsweise,

- Budget erstellen,
- Jeden Tag einen bestimmten Geldbetrag zur Seite legen.



Genau wie in diesen Beispielen, werden wir auf unserem Weg einige Gewohnheiten benötigen.

Ich gebe zu, es ist schwer, etwas in die Routine zu bringen. Aber es ist nicht unmöglich. Wenn der richtige Weg eingeschlagen wird und man ein wenig entschlossen ist, ist es möglich, sehr leicht eine neue Gewohnheit zu bekommen. Hier sind einige Tipps, die es dir erleichtern, eine neue Gewohnheit anzueignen.

Beginne mit Baby Schritten

Wenn etwas Neues in unser Leben kommt, wird unser Ego, das Änderungen nicht sehr gern (!) hat, alarmiert und tut alles dafür, um uns zu beweisen, dass dies unmöglich, absurd, anstrengend, schwierig usw. ist. Deshalb wird es einfacher und angenehmer, wenn kleine Schritte unternommen werden. Dadurch verhinderst du die Möglichkeit, faul zu sein, und verhinderst, dass das Ego Ausreden wie "sehr schwierig, zu viel Zeit in Anspruch nehmend, zu anstrengend" generiert. Kein Grund zur Eile, ist unser Ziel nicht sowieso, kontinuierlich zu sein?

Gib keine Gelegenheit zu vergessen

Die häufigste Situation der wir begegnen, wenn wir versuchen, etwas zu einer neuen Gewohnheit zu machen, ist das Vergessen. Das ist sehr üblich; weil wir versuchen, etwas, das wir seit Jahren nicht getan haben, in unser Leben aufzunehmen. Deshalb können die Dinge für uns viel einfacher werden, wenn wir die Möglichkeit des Vergessens ausschließen. Du kannst diese Situation verhindern, indem du einen Alarm auf deinem Telefon einstellst oder kleine Notizen an Orten anbringst, die immer in Sichtweite sind. Es wird viel einfacher für dich sein, wenn du es dir nicht erlaubst zu vergessen.

Bereite eine geeignete Umgebung für dich vor

Wie ich am Anfang sagte, sind Ausreden das, was dich daran hindert, dies zu tun, wenn du dir eine Gewohnheit aneignen möchtest. Je mehr Ausreden du entfernst, desto einfacher und angenehmer wird der Vorgang. Was auch immer dein Ziel ist, du kannst es dir erleichtern, indem du die entsprechende Umgebung dafür vorbereitest. Wenn du 3 Liter Wasser pro Tag trinken möchtest, kannst du eine Wasserflasche kaufen, die du gerne mit dir führen wirst.

Halte deine Motivation hoch

Der Grund dafür, dass die Dinge, bei denen wir sagen: "Ich werde es von jetzt an jeden Tag tun!" nur drei Tage dauern ist, dass unsere Motivation in der Regel in den ersten drei Tagen sehr hoch ist und dann sinkt. Frage dich jeden Tag, bevor du anfängst "Warum will ich das tun?" Du hast einen guten Grund, damit zu beginnen, aber du vergisst es mit der Zeit. Diese Frage verhindert, dass du vergisst, und erinnert dich an Ihren Zweck.

Übernehme Verantwortung, mache weiter.

Übernehme Verantwortung, anstatt sich selbst die Schuld zu geben, wenn du es nicht tust, es verschiebst oder ein Missgeschick geschieht. Beschuldige nicht die Umstände, die Situationen. Vielleicht brauchst du während dieses Prozesses nur eine Gewohnheit, vielleicht mehr als eine.



Aufgaben

- Notiere dir diese hilfreichen Gewohnheiten in der Gewohnheitsverfolgungstabelle in deiner Arbeitsagenda und denke daran, sie zu markieren, wenn du es tust.



HAVASS ACADEMY & COACHING