

Anleitung

33 Tage genügen um eine Gewohnheit zu etablieren. Die Tage müssen aber nicht direkt aufeinanderfolgen, und Du kannst auch mal morgens den Eintrag vom Vorabend nachholen.

Die einzelnen Übungen trainieren verschiedene geistige Qualitäten die wir im Folgenden erklären, immer mit einem Beispiel beginnend. Am Ende des Buches ist zudem Platz für freie persönliche Notizen.

Mut

*Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:
einen alten Freund angerufen den ich schon lange nicht
mehr gesprochen hatte. Hinterher fühlte ich mich so:
erleichtert, verbunden, überrascht, erkannt*

Erinnere Dich an einen Moment gestern an dem Du dich etwas überwunden hast um eine unangenehme aber wertvolle Aufgabe zu erledigen. Das kann ein noch so kleiner Schritt gewesen sein, zum Beispiel der aus dem Bett. Irgendeinen kleinen Erfolg hat man jeden Tag, und sei es eine Lektion die man aus einem Fehler gelernt hat.

Rufe nochmal die Gefühle hervor die Du bei der Überwindung durchlebt hast, besonders die angenehmen Aspekte die sich danach eingestellt haben.