

Wachstum

In Zukunft mache ich folgendes besser: Wenn der Wecker früh am Morgen klingelt und ich bin extrem müde, dann erinnere ich mich an 3 Dinge: 1) Ich kann es akzeptieren heute müde zu sein. 2) Für erholsamen Schlaf ist es zu spät. 3) Nach meiner Morgenroutine werde ich mich schon viel besser fühlen!

Rückblickend auf den heutigen Tag oder die weitere Vergangenheit fällt Dir sicher ein Moment ein den Du gern anders gestaltet hättest. Eine Entscheidung die Du jetzt anders treffen würdest, eine Aufgabe der Du aus dem Weg gegangen bist oder eine gute Angewohnheit die Du schleifen gelassen hast.

Stell Dir ganz konkret eine solche Situation vor. Wie wirst Du darauf in Zukunft besser reagieren?. Du steigertest den Nutzen dieser Übung, indem Du eine Situation wählst die oft eintritt und deren Ergebnis sich schon durch kleine Verhaltensänderung verbessern kann.

Es geht hier darum gute Gewohnheiten aufzubauen. Deshalb ist es nicht schlimm, wenn Du dich hier immer wieder an die selben Situationen und gewünschten Reaktionen erinnerst. Falls Du mehr über die praktische Bedeutung und den psychologische Mechanismus von Gewohnheiten wissen möchtest, schau mal in die hinten aufgelisteten Buchempfehlungen.