

## Damit Veränderung passieren kann !!



Geht es dir auch so, dass du gerne etwas in deinem Leben verändern möchtest, damit auch anfängst und plötzlich ist der Wind und die Motivation draußen, du bringst es nicht zu Ende!!

### Warum ist das so?

Das Alte Leben bietet sehr viele Gewohnheiten.....Gewohnheiten sind Systeme die dein Gehirn ( Ego ) kreiert, um Energie zu sparen. Bewusstheit, braucht viel mehr Energie als Gewohnheiten, da die Synapsen viel mehr Impulse bekommen und dadurch auch viel mehr feuern müssen, um die Reizweiterleitung zu gewährleisten.

Ein neuer Weg ist für das Gehirn anstrengend, da dabei, viele neue Vernetzungen und Leitbahnen gebaut werden müssen. Das Gehirn braucht ca. 25 % unseres Gesamtvorrates an Energie, es versucht immer Energie zu sparen, damit keine Knappheit entsteht. Daher sagt das Gehirn, wenn du dich verändern möchtest, nein lieber nicht, das alte ist eh OK, denn das neue würde so viel mehr Energie brauchen. So rutscht es wieder in die alten Gewohnheiten und Muster zurück.

### Was brauche ich damit es trotzdem funktioniert neue Wege zu gehen?

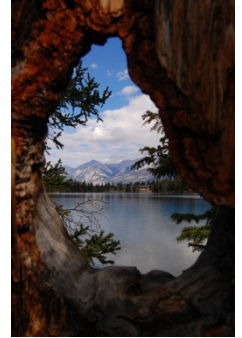
1. Freude, ich kann nur mit dem Gefühl der Freude ( ja genau das will ich ) meinen Gehirn den Impuls geben, dass es neue Wege gehen soll.
2. Geistige Anstrengung, brauche ich um nicht sofort wenn das Gehirn sagt " mach das alte, das neue ist Anstrengend" sofort wieder den alten Weg zu gehen.
3. Entspannung, ist unabdingbar. Denn nur wenn ich nicht wie ein "Esel" der Karotte ( der Veränderung ) hinterher hechle, erlaubt mein Gehirn den mehr Energie verbrauch. Das heißt mit freudiger Entspannung erreiche ich am meisten.

## Wie komme ich da hin?

**1. Ziele**, schreibe deine Ziele auf die du für dich in diesem Jahr erreichen möchtest. Dneke ruhig groß dabei. Wer möchtest du am Ende des Jahres denn sein? Wie möchtest du sein? Wie soll dein Umfeld sein, deine Freunde, deine Arbeit usw.

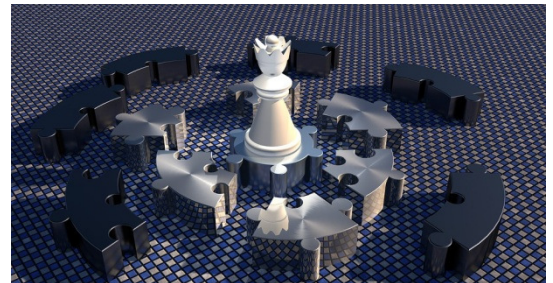


**2. Vision**. Dann fasse alle deine Ziele zu einer übergeordneten **Vision** zusammen. Schreibe alles auf ein schönes Blatt Papier und klebe es dort hin wo du es immer sehen kannst. Nimm dir immer wieder Zeit um es anzusehen und zu lesen und es dir vorzustellen, wie es ist wenn du das erreicht hast. So bekommt dein Gehirn ein **freudiges Gefühl** für die Veränderung die du für dich vorhast und du erzeugst ein schönes Morphogenetisches Feld.



**3. Kontinuum** ( etwas kontinuierliches, zusammenhängendes )

Dein Gehirn braucht als erstes ein **Wissen** über das was du verändern möchtest, dann, wenn du darüber sprichst was du verändern möchtest, entsteht ein **Verständnis** in dir dafür. Eine Klarheit.



Aus dem Verständnis, wird **eine Erfahrung**. Wenn ich beginne die Dinge aus dem Verständnis heraus zu tun, dann erlebe ich Positive Erfahrungen. Dadurch entsteht Freude und daraus werden **neue Gewohnheiten** gebaut.

**4. Gruppe**, in der Gruppe mit gleichgesinnten Menschen geht es leichter. Suche dir Menschen die die gleichen oder ähnliche Ziele und Visionen haben. Sprecht darüber, visualisiert eure Ziele und die Visionen. Bringt Farbe und Leben hinein, damit sie in euch lebendig werden. Die Gruppe stärkt dich als einzelnen und hilft dir den Focus ausgerichtet zu halten und nicht wieder in die alten Muster zu fallen.



Das Leben ist ständige Veränderung, fließe mit dem Fluss !!

Hab Spass

Lg Brigitte