

Kleine Schritte machen

Ja, ja, die Ungeduld. Du weißt ja, dass wir uns damit unser Leben schwer machen. Weil wir immer zu viel auf einmal wollen.

Weil wir uns bei unseren Vorhaben und Wünschen selbst mit zu großen Ansprüchen und zu großen Schritten ausbremsen.

Und statt zu fragen:

„Wie komme ich schnell zum endgültigen Zustand?“

Sollten wir lieber fragen:

„Welche kleinen Schritte, wenn ich sie kontinuierlich und jeden Tag gehe, bringen mich mit wenig Anstrengung unweigerlich zu meinem Ziel?“

So etwas wie:

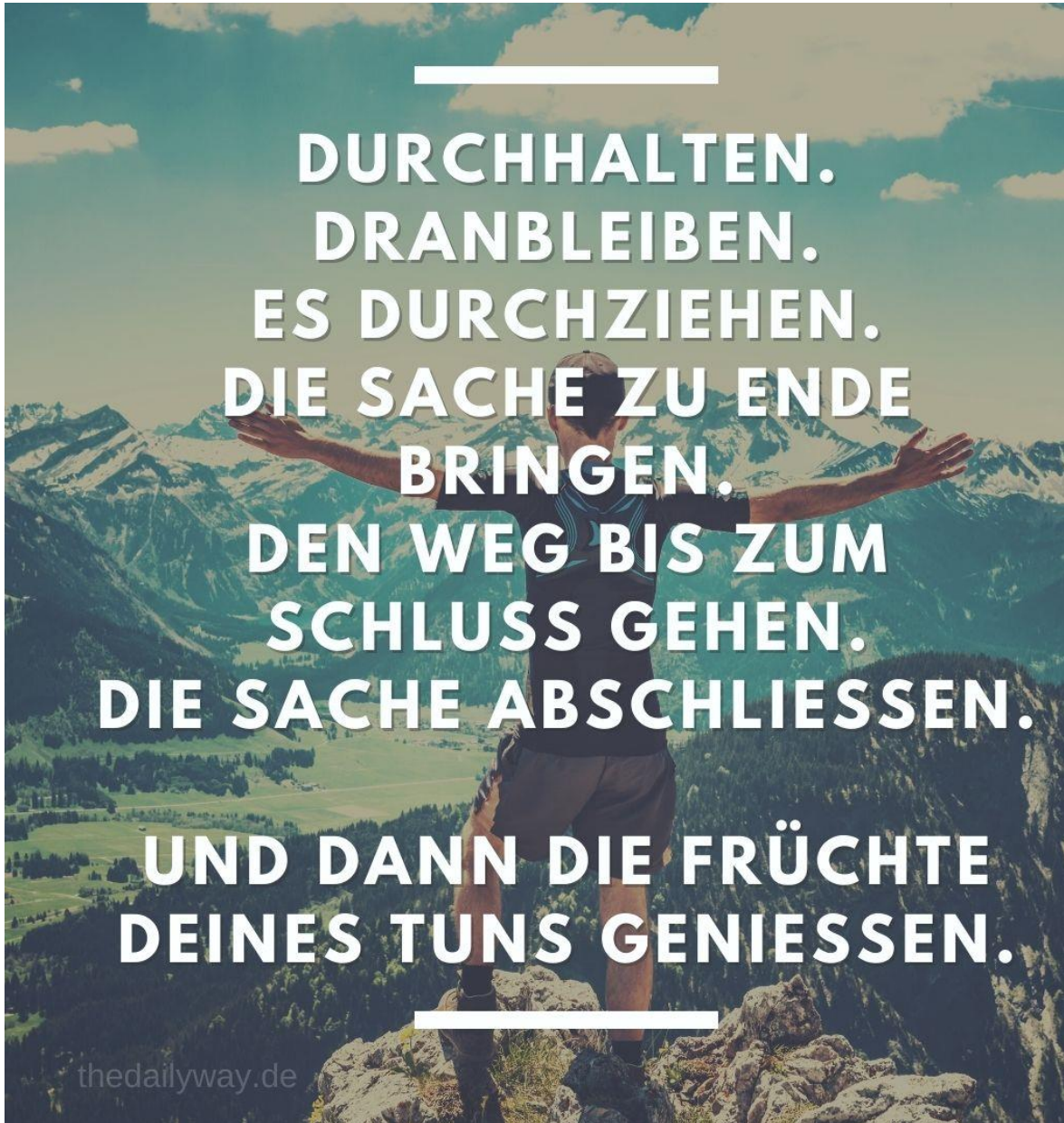
- Jeden Tag einen Apfel essen.
- Jeden Wochentag morgens einen kleinen Salat vorbereiten und mitnehmen.
- Jeden Tag meiner Frau ein Kompliment machen.
- Mich jeden Tag für eine Kleinigkeit loben, die ich gut gemacht habe.
- Mir jeden Tag für 1 Minute vorstellen, ich würde auf dem Weg zu meinem Ziel die Widerstände und Stolperfallen souverän überspringen.
- Jeden Tag einen kurzen Spaziergang machen.

So etwas in dieser Art.

Nahezu jedes Vorhaben lässt sich als eine Reihe von kleinen, stetigen, schmerzfreien Schritten organisieren.

Und alles, was du dann noch brauchst, ist, dich an deine kleinen Schritte zu erinnern und ein bisschen Geduld.

Veränderung kann einfach sein, wenn du dich nicht immer selbst überforderst.



Und heute nur eine kleine Frage: Welchen kleinen Schritt könntest du in den nächsten Tagen in dieser Richtung unternehmen?
