

05 Ab heute wird alles anders....

Das Buch "The High 5 Habit" von Mel Robbins zeigt eine einfache, aber kraftvolle Methode, um mehr Selbstliebe, Selbstbewusstsein und positive Veränderung in das eigene Leben zu bringen. Die zentrale Übung besteht darin, sich jeden Morgen selbst vor dem Spiegel ein High Five zu geben. Dieser kleine Akt der Selbstunterstützung soll dabei helfen, den inneren Kritiker zu überwinden und eine positive Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Robbins erklärt, dass diese Geste über bloße Motivation hinausgeht und wissenschaftlich untermauert ist. Sie stärkt nicht nur dein Selbstwertgefühl, sondern schafft auch eine tiefere psychologische Sicherheit, die das Fundament für persönliche und berufliche Erfolge bildet.

Ziel dieser Übung ist es, deine Selbstwahrnehmung zu verbessern und ein liebevolleres Verhältnis zu dir selbst zu entwickeln. Robbins betont, dass durch diese tägliche Geste alte, negative Muster aufgelöst werden können, weil man sich selbst aktiv in einem positiveren Licht sieht. Das fördert Selbstakzeptanz und hilft dir, schwierige Gefühle wie Selbstzweifel oder Versagensängste zu transformieren..

Lesen und verstehen ist ein erster Schritt – aber Veränderung passiert nicht, wenn du nur konsumierst und die Erkenntnisse in deinem Kopf speicherst. Veränderung passiert dann, wenn du ins Tun kommst. Das Wissen allein reicht nicht, um dein Leben zu transformieren – es sind deine Handlungen, die den Unterschied machen.

Also, lass das "Ich mach das mal irgendwann" los und starte jetzt!

Stell dich vor den Spiegel, gib dir ein ernstgemeinetes und liebevolles High Five. Es kann sehr gut sein, dass es sich am Anfang ganz ungewohnt und komisch anfühlt - vertraue mir an dieser Stelle und mach einfach mit. Diese kleine, bewusste Geste hat die Kraft, dein Denken, dein Selbstbild und deine Welt zu verändern – aber nur, wenn du es machst. Jetzt ist der perfekte Moment, um die ersten Schritte zu gehen. **Steh auf und tue es für dich!**

Und im Idealfall schreibst du dir noch einen liebevollen Satz auf den Spiegel – wie zum Beispiel „Ich liebe dich.“ Dieser Satz wird dich jeden Morgen daran erinnern, dass du wertvoll und liebenswert bist, genau so, wie du bist. Jeden Morgen, mit jedem High Five, stärkst du dein Selbstvertrauen und deine Selbstliebe. Veränderung geschieht, wenn du ins Tun kommst – und jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt dafür! Lass den Funken der Selbstliebe überspringen.

To do

Ab heute beginnt der Tag anders. Deine neue Morgenroutine



Vorbereitung:

Um die kraftvolle Wirkung der High Five Methode vollständig zu erleben, ist es wichtig, sich mental darauf vorzubereiten. Ein starkes Hilfsmittel dabei ist der Spiegel, der dir hilft, deine Bereitschaft zur Veränderung zu aktivieren und die kritische innere Stimme zu beruhigen. Nutze diese kurze Übung als Einstimmung, bevor du mit dem täglichen High Five im Spiegel beginnst.

Anleitung:

1. Spiegel in die Hand nehmen: Finde einen kleinen Handspiegel oder stell dich vor einen größeren Spiegel. Schau dir direkt in die Augen. Es mag am Anfang ungewohnt sein, aber versuche, den Blick zu halten.
2. Sprich zu dir selbst: Sag dir klar und mit innerer Überzeugung:
3. „Ich bin bereit, mich zu verändern.“
4. Alternative:
5. „Ich bin bereit, das Bedürfnis nach diesem Problem oder Widerstand loszulassen.“
6. Achte auf deine Reaktion: Was passiert, wenn du dir diese Worte sagst? Zögert eine innere Stimme, das anzunehmen? Spürst du Widerstand oder Zweifel? Diese Reaktionen sind wichtig, da sie dir zeigen, welche inneren Überzeugungen dich möglicherweise daran hindern, voranzukommen.
7. Reflektiere: Frage dich:
 - o „Welche Gedanken oder Überzeugungen stehen mir hier im Weg?“
 - o „Wieso glaube ich, dass ich diese Veränderung nicht annehmen kann?“
 - o „Welcher Gedanke hält mich zurück?“
 - o Erwähne dich dabei: Es ist nur ein Gedanke, und ein Gedanke kann geändert werden. Du hast die Macht, alte Muster loszulassen.
8. Tägliche High Five Methode: Nach dieser Reflexion bist du bereit, in die Übung überzugehen. Gib dir selbst ein High Five im Spiegel und sag dir:
9. „Ich bin bereit, mich zu lieben und zu verändern.“
10. Fokus auf Veränderung: Wiederhole diese Übung täglich vor deiner High Five Routine und spüre, wie dein Widerstand schrittweise nachlässt. Diese Vorbereitung wird dir helfen, in die Umsetzung zu kommen, statt im Denken steckenzubleiben.

Die Spiegel-High-Five-Routine für deinen Kurs:

Stell dich ab heute jeden Morgen für die kommenden zwei bis drei Wochen direkt vor den Spiegel. Am besten gleich nach dem Aufstehen, ungeschminkt so wie du bist! Schau dir bewusst in die Augen und gib dir selbst ein liebevolles und ernstgemeintes High Five. Fühle, wie dieser einfache Moment der Wertschätzung dir zeigt, dass du es verdienst, liebevoll und unterstützend mit dir selbst umzugehen. Gib dabei einen kurzen liebevollen Satz an dein Spiegelbild – vielleicht eine Affirmation aus der Übung "Spieglein, Spieglein", wie "Ich bin genug" oder „Heute wird ein großartiger Tag“.

Schreib dir gerne diesen Satz auf deinen Spiegel, damit du das High Five nichts vergisst. Nimm dafür einfach einen Kavalier oder einen Lippenstift.

Warum ist das so wichtig?

Veränderung kommt nicht einfach nur durchs Zuhören. Wie Saphira in ihrer Schatzkiste, kannst du Wissen anhäufen, aber es bleibt wirkungslos, wenn du es nicht aktiv umsetzt. Veränderung beginnt durch Handlung. So wie Saphira ihren Schatz erst wirklich genutzt hat, als sie ihn mit Mut und Liebe in die Tat umgesetzt hat, möchte ich, dass auch du den Mut findest, diese Übung mitzumachen.

Ich bin dein liebevoller Begleiter, der dich in diesen Tagen unterstützt.

Dein To Do - UMSETZUNG

Um diese Veränderung zu festigen, **bitte ich dich, mir jeden Morgen**, ja am besten jeden morgen, damit es sich wirklich festigt und du eine Veränderung wahrnehmen kannst, **ein Foto von diesem Moment zu schicken**, wie du deinem Spiegelbild ein High Five gibst.. Ich werde diese Fotos selbstverständlich nicht speichern und auch nicht weitergeben. Dieser Schritt ist dazu da, dich liebevoll in die Veränderung zu bringen.

Nutze diese Gelegenheit, um dich bewusst in deiner vollen Kraft zu sehen und mir auch zu zeigen, dass du bereit bist, dich liebevoll zu transformieren. **Bleibe dran und gebe nicht auf!**

Lass uns gemeinsam in die Umsetzung kommen – für mehr Freude, Selbstliebe und Leichtigkeit in deinem Leben!