



2020

ist mein Jahr

Wo ich meinen WEG finde & gehe!

Name

Datum

Und bevor wir gemeinsam deine Reise starten,
sprich mehrmals laut:

„Ich kann das!

Ich schaff das!

Das Leben liebt mich!“

Spruch in der Kahi Familie

Beginn

*„Nimm dein Leben in deine Hände,
denn nur da gehört es hin!“*

Tom Peter Rietdorf

Erstmals Danke an dich, dass du dich für dieses Programm entschieden hast.

Danke, dass du dich entschieden hast etwas in deinem Leben zu verändern.

Das war der erste wichtige Schritt in dein neues gesundes & erfüllendes Leben.

Wenn du dich noch nicht entschieden hast, dann mache es JETZT.

Entscheide dich einfach, auch wenn du nicht die nötigen Ressourcen hast, nicht weißt wie, du Angst vor der Veränderung hast, dir dein Verstand ein Haufen Blabal liefert um dich zurück zu halten!

Sei dir immer bewusst, das **WIE ist nicht deine Aufgabe!**

Deine Aufgabe ist es zu wissen was du möchtest!

Was will ich wirklich, wirklich?

Was MÖCHTE ich wirklich in meinem Leben SEIN, haben, erleben?

Was davon möchte ich im Jahr 2020 umsetzen und erreichen?

In diesem Workbook geht es also darum:

- 1) Wo willst du hin?
- 2) Von wo aus startest du?
- 3) Was sind die ersten Schritte, wie komme ich ins TUN?

Nimm also dein Leben wieder selbst in die Hand, werde wieder der Kapitän deines Lebensschiffes.

Und was macht ein Verantwortungsvoller Kapitän?

Er schaut, ok da wollen wir hin, und das ist unser Startpunkt, unser derzeitige Hafen.

-> Lass uns eine grobe Route machen und uns dann vom Fluss des Lebens tragen.

Das coole aber ist, man muss im Leben diese genaue Route nicht selbst machen, das genaue **WIE** ist die **Aufgabe vom Universum**. -> Verplane dich also nicht!

Weiß einfach, der Verstand ist begrenzt und abhängig von der Vergangenheit.

Das Universum, die kosmische Intelligenz ist aber unendlich, nicht an die Zeit gebunden und kann somit den Besten und schnellsten Weg für dich berechnen, ganz gleich wie beim Navi im Auto.

→ Damit wir mit einem weiteren Beispiel dieses Bild noch klarer für dich machen!

Ich liebe diese Beispiel,
es ist so ein genialer Vergleich wie das Leben funktioniert:

Beispiel: Auto – Navi:

Was brauchst du?

Was ist deine Aufgabe wenn du das Navi/Leben bedienst?

Genau du musst einen **EHRlichen Startpunkt** und ein **Ziel festlegen** wo du hinmöchtest.

→ Und dann klickst du auf **Route berechnen!**

Dann berechnet das Navi, welches oft noch mit dem Internet verbunden ist, die schnellste Route.
= dann berechnet das Universum, verbunden mit der unendlichen Intelligenz die schnellste Route zu deinem: „Was will ich wirklich, wirklich?“

Und wenn es wo Baustellen, Unfälle gibt, weiß das Navi(Internet) das und macht automatisch eine Route darum.

So weiß auch das Universum all diese Baustellen und führt dich herum. Und so sagt dein Herz, deine Intuition -> biege hier links ab, fahre zur Tankstelle, tanke deine Energie auf, finde Ruhe, jetzt kommt dann eine lange Strecke wo nichts zum Tanken kommt,...

Oder wenn wir uns verfahren, kommt:

„Bitte wenden, Bitte wenden.“ das wird dann oft ignoriert, deine innere Stimme wird ignoriert.

Bis das Navi sagt, ok, der dreht nicht um, dann berechnen wir eben eine neue schnellste Route. Dann findet das Universum eben den neuen schnellsten Weg. Hier sind die neuen Anweisungen!

Wird das auch noch oft ignoriert, dann frage dich mal:

Wie oft ignorierst du deine innere Stimme, wenn sie am Anfang noch sanft zu dir spricht?

Wie oft ignorierst du die sanften Warnungen deines Inneren bis du in eine schmerzhaft
Sackgasse/Unfall/Stau/... fährst?

Mache hier gleiche eine Pause und stelle dir ehrlich die Frage:

Wie oft habe ich letztes Jahr Impulse gehabt und dann ignoriert?

Aus Angst, oder weil die Stimme im Kopf Blablabla gemacht hat und dir irgendwelche ausreden
geliefert hat die dich klein machen, dich zurückhalten, usw.:

1) Mein Ziel?
Was will ich wirklich?
Wo will ich hin?
Wie möchte ich es gerne haben?
Wie sieht das Leben aus das ich wirklich LIEBE?

Hier ist es ganz wichtig, begrenze dich nicht!

Erlaube dir wirklich zu träumen.

Denke so, als ob du ALLE Ressourcen hast, alle Kontakte hast die du brauchst, du schon gesund bist!
Also was würdest du tun, wenn du JETZT schon vollkommen gesund wärst?
Denn wofür soll dir das Leben die Gesundheit, Geld, Besitz,... schenken, wenn du ja nicht mal weißt was du damit machst?

Und dann **nimm dir wirklich Zeit für dich**, schaffe dir einen ruhigen Ort wo du nicht gestört wirst.
Handy AUS, Fernseher AUS, Computer AUS,... **ES GEHT JETZT NUR UM DICH!**

Setze dich hin, nimm ein leeres Blatt Papier und schreibe dein Traumleben auf. Gerne auch mit Bildern, wenn du es möchtest. Sei kreativ ;)

Beginne mit der Frage: Was will ich wirklich, wirklich?

Und dann lasse es aus dir fließen, schreibe alles auf was aus dir heraus kommt.
Wenn Gedanken kommen, das ist ja nicht möglich, das kann ich nicht, dafür habe ich das Geld nicht,....blablabla
Jetzt mal alles ignorieren! **DAS WIE IST JETZT NICHT DEINE AUFGABE.** Sondern **NUR DAS WAS** du wirklich aus tiefstem Herzen möchtest! Erlaube dir zu träumen!

Was will ich wirklich, wirklich?

Gehe ins Detail, aber sei offen das es noch besser wird ;)
Hier gibt es kein richtig oder falsch, lasse alles zu, lass es aus dir heraus fließen ohne es zu hinterfragen!

Wichtig: Überprüfe mit deinem Herzen!

Stell dir vor, du hast dieses Ziel JETZT schon erreicht und dann fühle in dein Herz!

Wenn es vor Freude springt -> setze es um -> beginne mit den ersten Schritten

Wenn nicht -> Überprüfe nochmal ob dieser Wunsch, dieses Ziel wirklich vom Herzen kommt oder ob sich hier z.B. das Ego, Mangel, Flucht vor etwas, Unfrieden/Widerstand... eingeschlichen hat.

Hilfen bei dieser Übung:

Mir ist natürlich klar, dass diese Übung nicht immer einfach ist, aber irgendwann darfst du auch mal damit anfangen wirklich über deine Wünsche und Träume nachzudenken!

Wünsche und Träume die du vielleicht schon in deiner Kindheit hattest und dann begraben wurden weil dein Umfeld dich dabei nicht gefördert hat.

Jetzt gibt es diese Ausreden aber nicht mehr und du kannst deine Träume wieder auspacken, wieder ausgraben.

Frage dich also:

Was habe ich als Kind liebend gerne gemacht?

Was wollte ich als Kind schon immer werden?

Was davon bringt dein Herz jetzt immer noch zum Springen? Was möchtest du immer noch machen?

Eine Andere Hilfe kann natürlich sein:

Was sind deine Talente, Fähigkeiten, deine Gaben, deine Anlagen, deine Freuden?

Wo blühst du richtig auf?

Und ja auch du hast mega Fähigkeiten!

Wir alle haben ein unendliches Potential was nur darauf wartet entwickelt und entfaltet zu werden.
AUCH DU!

All diese Talente, Fähigkeiten, Gaben, Anlagen(Was kannst du super gut), deine Freuden sind alles
Wegweiser zu deinem Was will ich wirklich!

....

Wenn du diese aufgeschrieben hast, verknüpfe sie, mach dir ein Bild daraus. Was kannst du z.B. sehr gute und macht dir super viel Freude?

**Aber vor allem erkenne, wie GROSSARTIG tu jetzt schon bist, was du schon alles Erreicht hast!
DU BIST SUPER!**

Hole dir dein Unterbewusstsein als Unterstützung dazu!

Wenn du dich mit den obigen Themen gut auseinander gesetzt hast. Du dich wirklich hingesezt hast, ins Detail deines Was will ich wirklich gegangen bist, dann ist jetzt die Zeit auch los zu lassen.

Übergib deinem Unterbewusstsein ganz bewusst diese Frage und lass es für dich arbeiten!
Du wirst sehen, es wird dir immer wieder mega Dinge ausspucken die dir super helfen 😊

Aber wichtig ist, dass du dich vorher wirklich mit dem bewussten Verstand gut damit auseinandergesetzt hast! Sonst wirkt es nicht so gut ;)

2) Wo starte ich? Wo stehe ich im Leben?

*„Habe Mut, radikal ehrlich mit dir selbst zu sein,
denn nur so kannst du dich entwickeln und entfalten!“*

René Samuel Hillbrand

Veränderung braucht immer Mut, denn es heißt auch, ich muss mich ehrlich meinem Jetzt stellen. Und somit die Ist Situation annehmen. Denn wenn du im Widerstand gegen etwas bist, und dich dadurch verändern möchtest, läufst du ja im Grunde nur von dir selbst weg. Dann läufst du von der Vergangenheit weg.

Das Leben möchte aber immer alles in Frieden bringen!

Das heißt, die Vergangenheit wird dich immer wieder einholen bis du sie wirklich angenommen hast.

*„Um wirklich bleibende Veränderung in deinem Leben zu schaffen, musst du
radikal ehrlich zu dir sein und dein Leben voll annehmen,
mit all seinen Licht und Schattenseiten.“*

René Samuel Hillbrand

Also Frage dich ganz ehrlich:

Wo ist mein Startpunkt?

Wo stehe ich im Leben?

Was gefällt mir bereits an meinem Leben?

Was möchte ich an meinem Leben verändern?

Wo möchte ich es noch schöner, noch prächtiger haben?

Wofür bin ich JETZT schon DANKBAR?

brauchst du ein KLARES BILD im GEISTE was du eigentlich möchtest.
Das Universum ist unendlich und braucht eine klare Bestellung, damit es dir das liefert was du wirklich möchtest ☺ Und das Universum bringt uns immer genau das, was wir bestellen, nur wissen wir oft nicht wie wir was bestellen.

3) Was sind die ersten Schritte, wie komme ich ins TUN?

*„Es gibt ein magisches Wort aus 3 Silben,
es nennt sich TUN!“*

So, du hast jetzt ein klares Bild von deinem Was will ich wirklich? Wenn nicht, bleibe dran! Frage dich einfach immer wieder und lasse die Antworten auch zu dir kommen. Denn wenn du diese Frage immer im Hinterkopf hast, wird dein Unbewusstsein für dich arbeiten und dir immer wieder Antworten schicken. So wird Schritt für Schritt dein Bild klarer.

Ein wichtiger Punkt ist natürlich auch, **du musst dieses Bild in dir zum Leben bringen**. Dies schaffst du, wenn du täglich dieses Bild in deiner Imagination, in deiner Fantasie schon in dir lebst. Als ob es jetzt schon so ist! Denn wir bekommen nicht was wir wünschen, wir bekommen das was wir Sind!

"Deine Imagination hilft dir unter Ausblendung Deiner derzeitigen, vielleicht ungünstigen Umstände, Dir die Realität vorzustellen, die DU DIR wünschst, in der DU glücklich bist, in der DU wirklich den Sinn des Lebens, den Sinn DEINES Lebens lebst. Unsere Imagination ist der Schlüssel dafür, dass wir uns nicht von äußeren Umständen gefangen nehmen lassen."

Alexander Mark

Lasse dich also nicht von deinen Umständen beeinflussen, sondern gehe täglich in dein „Was will ich wirklich Bild“ hinein. Lebe dort schon jetzt und schon sehr bald wird es dein „Sind“ dein SO SEIN! Nütze dieses tägliche imaginieren auch, um dein Bild klarer zu machen. Also habe immer einen Stift und Zettel neben dir, und schreibe auf was neu dazugekommen ist, was sich in deinem inneren Bild verändert hat, noch klarer geworden ist. So manifestierst du dein Traumleben Schritt für Schritt schon auf einen Blatt Papier ;)

Aber Achtung, genau hier machen die meisten ihren FEHLER!

Sie kommen nicht ins TUN, sie bewegen sich nicht!

Du musst dich auch in Bewegung setzen!

Sie es vielleicht so:

Immer wenn du einen Schritt machst, macht das Universum 10000 Schritte für dich.

Wenn du aber keinen Schritt machst, macht das Universum auch keinen Schritt und alles bleibt beim Alten.

Wenn du dein Bild deines Traumlebens immer wieder durchgehst, dann wird dir dein Herz immer wieder Impulse schicken, nächste Schritte schicken.

Und dann ist es ganz wichtig, dass du SOFORT ins TUN kommst. AUCH wenn diese Impulse mit ANGST verbunden sind!

Nicht morgen, nicht in einer Woche, nein, JETZT!

Halte also inne, verbinde dich mit deinem Herzen und dann Frage dich:

Was ist MEIN erste Schritt zur Verwirklichung meines “Was will ich wirklich“?

.....

Meine bindende Verpflichtung:

Ich _____ treffe hiermit eine Entscheidung diesen ersten Schritt bis: _____ (am besten gleich) zu machen. Und werde viele weitere Schritte machen, bis ich mein “Was will ich wirklich“ erreicht habe.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ich freue mich schon darauf dich aufblühen zu sehen :)

Dein

René Samuel Hillbrand



Wichtige Worte zum Schluss!

Lass dir für diesen Prozess ruhig Zeit! Auch wenn es mehrere Monate dauert, du es immer wieder überarbeitest, an etwas anpasst, usw.

Wichtig ist, dass du startest!

Überstütze nichts und habe **Geduld mit dir**.

Bleibende stabile Veränderungen sind ein **Marathon** und **kein Sprint**. Wer sprintet baut ein Haus ohne Fundament, was früher oder später wie ein Kartenhaus zusammenbrechen wird.

Erlaube dir geduldig zu sein.

Erlaube dir die Veränderung sanft zu machen.

Erlaube dir, dass es leicht und einfach ist.

Erlaube dir dabei immer gelassen und entspannt zu bleiben.

Erlaube dir dich vom Fluss des Lebens tragen zu lassen in einem ganz natürlichen Tempo (**kann auch schnell sein!**)

Erlaube dir wieder GESUND zu SEIN!

Erlaube dir wieder zu TRÄUMEN!