

Vertrauen Zum Verändern

Dein Glaubenssystem ist der entscheidendste Bestandteil, um eine Veränderung herbeizuführen. Es spielt keine Rolle, wie viel Mühe Du in die Zielsetzung investierst. Wenn Du nicht daran glaubst, dass Du dein Ziel erreichen kannst, wirst du niemals Maßnahmen ergreifen, um es zu erreichen. Du musst ein klares Verständnis dafür entwickeln, warum die Erreichung Deiner Ziele nicht verrückt, unrealistisch oder unmöglich ist. **Alles ist möglich für einen Mann, der an sich selbst glaubt.**

Wiederhole das mit so vielen Zielen, wie Du möchtest. Eine einfache Faustregel: Versuchst du etwas Neues? Wahrscheinlich hast du die einschränkende Überzeugung, dass Du es nicht schaffen kannst.

Ich glaube nicht, dass ich folgendes Ziel erreichen kann:

Warum glaube ich, dass ich es nicht schaffen kann? Was ist die zugrunde liegende (und höchstwahrscheinlich falsche) Überzeugung?

Warum ist diese Überzeugung lächerlich? (Verwandle die negative Überzeugung in eine positive)

Wie werde ich von langfristigem Genuss/Genugtuung profitieren, wenn ich es erreicht habe?

Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn ich es 6-12 Monate lang versuche?

Vertrauen Zum Verändern

Dein Glaubenssystem ist der entscheidendste Bestandteil, um eine Veränderung herbeizuführen. Es spielt keine Rolle, wie viel Mühe Du in die Zielsetzung investierst. Wenn Du nicht daran glaubst, dass Du dein Ziel erreichen kannst, wirst du niemals Maßnahmen ergreifen, um es zu erreichen. Du musst ein klares Verständnis dafür entwickeln, warum die Erreichung Deiner Ziele nicht verrückt, unrealistisch oder unmöglich ist. **Alles ist möglich für einen Mann, der an sich selbst glaubt.**

Wiederhole das mit so vielen Zielen, wie Du möchtest. Eine einfache Faustregel: Versuchst du etwas Neues? Wahrscheinlich hast du die einschränkende Überzeugung, dass Du es nicht schaffen kannst.

Ich glaube nicht, dass ich folgendes Ziel erreichen kann:

Ich glaube nicht, dass ich meine Abhängigkeitsprobleme überwinden kann

Warum glaube ich, dass ich es nicht schaffen kann? Was ist die zugrunde liegende (und höchstwahrscheinlich falsche) Überzeugung?

Ich wurde so erzogen und es ist schwer, etwas zu ändern, das mir den größten Teil meines Lebens beigebracht wurde. Es ist unmöglich, in kurzer Zeit eine so große Veränderung vorzunehmen. Konflikt fühlt sich für mich unnatürlich an und es ist nichts, worin ich gut bin.

Warum ist diese Überzeugung lächerlich? (Verwandle die negative Überzeugung in eine positive)

Meine Eltern und meine Erziehung definieren mich nicht. Ich definiere mich selbst. Alles kann gelernt oder verlernt werden. Veränderung muss nicht lange dauern. Veränderung braucht nur Überzeugung. Konflikt fühlt sich für mich nur unnatürlich an, weil ich es nie tue. Wenn ich mich 'zwingen', konfrontativer zu sein, werde ich es schnell lernen, genau wie das Fitnessstudio zu besuchen nur ein paar Versuche braucht

Wie werde ich von langfristigem Genuss/Genugtuung profitieren, wenn ich es erreicht habe?

Selbstsicher und uneinsichtig zu sein ist sexy. Frauen wollen einen Mann, der für sich selbst einsteht. Meine Ex wird auf mich stehen. Andere Frauen werden mich auch mehr respektieren. Indem ich mich zwingen, konfrontativer zu sein. wenn ich mit dem, was ich im Leben bekomme, nicht zufrieden bin, werde ich bessere Ergebnisse, Beziehungen, Jobs und so weiter bekommen. Es gibt SO VIELE Vorteile!!

Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn ich es 6-12 Monate lang versuche?

Ich könnte einige Leute verärgern, wenn ich ehrlicher über meine Gefühle bin. Vielleicht wird meine Ex vorübergehend beleidigt sein, wenn ich etwas ablehne, das ich nicht will. Frauen könnten mich auch ablehnen, obwohl ich mir da nicht sicher bin