

Motivation-Raus aus deiner Komfortzone

Als Komfortzone bezeichnet man deine Zone, wo du lebst, arbeitest, deine Freizeit gestaltest, dein Familienleben. Was ist dir schon bekannt? Wie du täglich deine Routine erledigst? Denn du weißt genau, was kommt als nächstes usw.

Aus der Komfortzone rauszugehen, bedeutet sich auf neues, unbekanntes Terrain verlassen zu müssen. Vertrauen können und diesen Herausforderungen gegenüberzustehen.

Am Anfang fühlt sich das Unbekannte eher unangenehm an, deswegen brechen viele Menschen aus Angst von Veränderungen zu früh ab.

Aber wenn man immer wieder den eigenen Fokus darauf richtet, wird es mit der Zeit immer schöner und angenehmer.

Dieses Verhalten und eine mentale Einstellung kann man trainieren.

Viele Sportler wissen, dass Sie gewinnen, bevor der Wettstreit überhaupt begonnen hat. Stundenlang trainieren sie im Kopfkino die ganzen Abläufe um später in Wirklichkeit auf dem Treppchen als Sieger dazustehen.

Fange gleich an, dich erfolgreich, schlank und attraktiv zu fühlen und deine neue Zukunft beginnt sich zu gestalten.

Jeder neue Gedanke, jede neue Erfahrung, schafft neue Emotionen. Deine Energie folgt immer deiner Aufmerksamkeit.

Jedes Mal, wenn du deine alten Gewohnheiten brichst und aus der Komfortzone rausgehst, erschaffst du dein neues Mindset. In ein paar Wochen mit deiner neuen Denkweise ist alles in deinem Unterbewusstsein installiert.

Dein neue Mindset lässt dich wachsen, macht dich mutiger und du entwickelst mehr Resilienz.

Streiche aus deinem Vokabular, folgende Worte;

Ich würde, hätte, sollte, und könnte

Einfach nur MACHEN

Sobald du anfängst ohne Kompromisse nach vorne zu gehen, wird sich dein neuer Weg zeigen.