

5-Minuten-Healing-Session by Nursin



Ziele & Gewohnheiten

💡 Ausrichtung auf dein Ziel & deine Gewohnheiten

Fokus des Tages

Heute geht es darum, dich bewusst auf dein Ziel auszurichten. Und dafür braucht es neue Gewohnheiten und das Loslassen alter, nicht dienlicher Muster.

Aufgabe des Tages

Heute darfst du eine konkrete Gewohnheit loslassen, um Platz für eine neue zu schaffen. Denn Veränderung beginnt dort, wo du bereit bist, etwas anders zu machen.

Neue Routine

Wenn du jeden Morgen eine Sprachnachricht oder ein Video von mir erhältst, dann mach daraus deine Priorität Nummer 1. Auch wenn du nur wenige Minuten Zeit hast, beginne den Tag mit dieser bewussten Ausrichtung.

Stelle dir heute folgende Fragen:

- Welche deiner Gewohnheiten dienen dir wirklich?
- Welche Gewohnheiten halten dich zurück?
- Was kannst du verändern, um dich stärker auf Erfolg, Gesundheit und Wachstum auszurichten?

1. Nimm zwei Blätter Papier.

2. Schreibe auf das erste Blatt: Dienliche Gewohnheiten. Liste dort alles auf, was dir Kraft, Fokus und Energie gibt. Beispiele:

- Ich stehe früh auf und gehe joggen.
- Ich starte meinen Tag mit Journaling oder Meditation.
- Ich plane morgens klar meinen Tag.

3. Schreibe auf das zweite Blatt: Nicht dienliche Gewohnheiten. Beispiele:

- Ich bleibe morgens lange im Bett, obwohl ich wach bin.
- Ich starte den Tag mit Facebook, E-Mails oder planlosem Scrollen.
- Ich brauche ewig, um in die Gänge zu kommen.

Ziel

Durch das Bewusstwerden deiner Muster kannst du kleine Stellschrauben verändern und so täglich

Lebenszeit zurückgewinnen. Schon 10 Minuten bewusste Zeit am Morgen können einen riesigen Unterschied machen.

Ab sofort

Du bekommst jeden Morgen (außer am Wochenende) eine neue Sprachnachricht, die dich dabei unterstützt, dich auf dein Ziel und deine Gewohnheiten auszurichten.

In diesem Sinne: Starte bewusst und liebevoll in deine Veränderung!