



## **WIE MAN UNERWÜNSCHTE GEWOHNHEITEN "LÖSCHT" UND ERWÜNSCHTE GEWOHNHEITEN ZUVERLÄSSIG "VERANKERT".**

Gewohnheiten BESTIMMEN unser Leben, da sollten es schon die richtigen sein.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie ein Schöpfer sind und die Wahl haben. E

Erstaunlicherweise verhalten sich die meisten Menschen NICHT nach dem neuesten Stand Ihrer Erkenntnisse, sondern nach ihrer Gewohnheit.

Auch bei so einer wichtigen Sache, wie die eigene Gesundheit, wissen ALLE, was richtiger, besser wäre, folgen aber doch oft noch der Gewohnheit und verhindern so eine optimale Gesundheit.

Also prüfen Sie einmal, welche Schritte Ihr Leben sofort verbessern würden und wozu Sie bereit sind, das ab sofort zu ändern.

Unser Leben würde sich dramatisch verbessern, wenn wir nur das tun würden, was wir schon wissen und als richtig und wichtig erkannt haben.

Wir alle wissen, dass Ärger alles nur noch ärger macht, aber trotzdem kann es sein, dass Sie sich noch gelegentlich ärgern, obwohl Sie wissen, dass Sie damit sofort eine ärgerliche Zukunft verursachen.

Das Gleiche gilt für schlechte Laune. Noch immer lassen die meisten Menschen zu, dass die Umstände ihre Laune bestimmen, anstatt mit ihrer Laune die Umstände zu bestimmen.

Außerdem macht das Leben gut gelaunt VIEL mehr Spaß, sie kostet nichts und ALLES was Sie dazu brauchen, haben Sie immer bei sich.

Sie könnten und sollten daher eine Neue Gewohnheit schaffen, IMMER gut gelaunt zu sein, ganz unabhängig von den Umständen. Folgen Sie einfach nicht mehr der Gewohnheit, sondern entscheiden Sie in JEDEM einzelnen Fall neu, ob Sie das jetzt so machen wollen.

Beim Rauchen führt das erfahrungsgemäß dazu, dass Sie SOFORT nur noch die Hälfte Rauchen, ohne etwas zu vermissen, oder sich einzuschränken. Schon nach kurzer Zeit verblasst die Erinnerung an die Gewohnheit, weil Sie Ihr SOFORT nicht mehr folgen, ohne Ihr Tun drastisch zu verändern.

Durch die BEWUSSTE Entscheidung wird die Gewohnheit nicht mehr bestätigt, und löst sich ganz von selbst auf. Das koppelt Ihr Verhalten SOFORT von der Gewohnheitsebene ab und stellt es wieder auf die Entscheidungsebene zurück.

Ich kenne keinen anderen Weg, eine Gewohnheit SOFORT zu beenden, ohne jede Willensanstrengung und völlig mühelos.

Durch die "Macht der Wiederholung" wird Ihr Verhalten im Unterbewusstsein als neue, erwünschte Gewohnheit "verankert" und es entsteht die neue Gewohnheit, sein Verhalten bewusst zu bestimmen.

Genauso gehen Sie vor, wenn Sie eine neue Gewohnheit installieren wollen, OHNE dass eine unerwünschte zu löschen ist.

Sie entscheiden sich einfach in der jeweiligen Situation für das gewünschte Verhalten und „Verankern“ es durch die "Macht der Wiederholung", indem Sie es mindestens 21-mal hinter-einander SO tun.

Das KANN auch in der Vorstellung sein, weil das Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann, ob etwas real erlebt, oder intensiv vorgestellt wird.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, ALLES, was Sie beginnen, ERFOLGREICH abzuschließen, einfach indem Sie vorher nicht aufhören.

Beginnen Sie JEDES Vor-haben immer mit dem LETZTEN Schritt, dem Schritt ins Ziel.

IMMER "Erst gewinnen, DANN beginnen". Das Leben wartet NUR auf Ihre "Anweisungen".

Das ganze Geheimnis besteht darin, BEWUSST zu wählen".

Kurt Tepperwein

Kausale Essenz Blogs

[www.kausal-training.com](http://www.kausal-training.com)

