

IN 21 TAGEN ZU MEHR MUT UND ZUVERSICHT



DEIN WAHRES ICH BIN WIEDER ENTDECKEN UND LEBEN



ALOHA



MARGUERITE HARNONCOURT

ALOHA - Anders leben ohne Angst



Schön, dass du dich entschieden hast wieder mehr Mut und Zuversicht in dein Leben zu lassen. Denn nur wenn wir wieder erfahren, wer wir wirklich sind und was wir wirklich wollen, kann unser Leben wieder erfüllter, freudvoller und bunter werden.

Warum genau 21 Tage?

Unser Gehirn kann, wie mittlerweile auch von der Wissenschaft mehrfach erwiesen, dank der sogenannten neuronalen Plastizität, bis ins hohe Alter Neues lernen. Das bedeutet unser Gehirn verändert sich ständig, und baut neue Verbindungen, neue neuronale Synapsen auf, wenn wir zum Beispiel etwas neues Lernen. Bis das Gelernte allerdings zur Gewohnheit wird, die neuronalen Verbindungen stehen, brauchen wir rund 21 Tage. Wenn wir uns in dieser Zeit täglich neu konditionieren, beginnen wir folglich das Gelernte so in uns zu verinnerlichen, dass wir aus alten, meist limitierenden Mustern aussteigen und neue, hilfreiche Verhaltens- und auch Denkweisen „installieren“ können.

Nutze daher die kommenden 21 Tage, um deine persönliche Festplatte von all dem zu säubern, das dir nicht mehr dient und installiere jenes Programm, das du schon immer haben wolltest. Denn Gedanken, die dich blockieren und limitieren – die sogenannten negativen Glaubenssätze - entsprechen nicht deinem wahren ICH.

Sie sind die Ansammlung deiner Erfahrungen, die du in deinem Leben gemacht hast, sie sind vor allem meist übernommene Glaubenssätze derer, die sie dir beigebracht haben. Also höchste Zeit wieder herauszufinden was DU wirklich willst und wie du DEIN Leben ab heute führen möchtest. Es ist nie zu spät, sich auf den Weg zu machen.

Genau JETZT ist der richtige Moment für DICH und dein wahres „ICH BIN“ loszugehen.

ALOHA - Anders leben ohne Angst



In diesem Booklet lade ich dich dazu ein, an jedem der nächsten 21 Tage, gleich in der Früh, noch bevor du aufstehst, die folgenden 10 Schritte durchzugehen.

Diese Schritte sollen dir dabei helfen herauszufinden:

- 🌸 was du wirklich möchtest.
- 🌸 wer du wirklich sein möchtest.
- 🌸 wie du in diesen Tag starten und in weiterer Folge dein Leben führen möchtest.
- 🌸 wie du deine Gedanken trotz deiner Ängste und Sorgen - trotz deiner Zweifel und offener Fragen - auf Vertrauen und Zuversicht auszurichten kannst.

Sprich: Dieses Booklet soll dir dabei helfen, deine Fähigkeiten, deinen inneren Schatz wieder zu heben und dich wieder an DICH und deine eigene Kraft erinnern und glauben lassen.

Entweder kannst du dir die folgenden Blätter als Vorlage ausdrucken oder, wenn du Papier sparen möchtest, kannst du dir die Antworten in ein kleines Heftchen schreiben. Dieses Heft kannst du dann nach den 21 Tagen als Entwicklungs-Journal weiterführen. Mein Tipp: Wenn du mit der Hand schreibst ist es noch einmal kraftvoller. Daher wähle zum Schreiben auch einen Stift, der sich für dich angenehm anfühlt, so dass du schon beim Schreiben ein gutes Gefühl hast und gut für dich sorgst.

Die Fragen sind wie bereits erwähnt an allen 21 Tagen ident, da wir am besten durch Wiederholung oder in Meditation lernen und verinnerlichen. Lass es dir also zu deiner Morgenroutine werden, dich immer wieder neu mit dir zu verbinden. Du wirst sehen, dass deine Antworten je nach Tagesverfassung variieren werden und du Schritt für Schritt immer mehr und mehr zu dir finden wirst. Du immer mehr und mehr herausfinden wirst, was du wirklich willst.

ALOHA - Anders leben ohne Angst



Da auch wir uns stetig verändern, werden sich auch deine Antworten wandeln. Das ist Wachstum. Unterstützend kannst du auch die Meditationen aus meinem Podcast „ALOHA – Anders leben ohne Angst“ dazu machen. Diese findest du auf meiner Website oder bei [Spotify](#), [iTunes](#) und [YouTube](#).

Wenn du in den kommenden 21 Tagen und gerne darüber hinaus jeden Tag aufs Neue diese Fragen beantwortest, dann setzt du für dich einen Prozess in Gang, der dich und deinen Fokus neu ausrichtet. Der dich dahingehend konditioniert, dass dein Leben wieder dem Leben entspricht, das du dir wirklich wünschst. Je klarer du fühlst, was es ist, das dich ausmacht, was es ist, das dir entspricht, desto bunter, erfüllter & freudvoller wird dein Leben.

Führe dies als deine neue tägliche Morgenroutine weiter, um dich stetig neu zu entdecken und dadurch immer mehr und mehr zu dir selbst zu werden.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude auf deinem Weg hin zu dir selbst. Und denke daran, für niemand anderen sind deine Visionen und Träume so wichtig wie für dich selbst. Deshalb vertraue auf dein Herz, denn es weist dir den Weg hin zur Erfüllung deiner Träume.

Lass es dir gut gehen und achte gut auf dich.
Alles Liebe



Marguerite Hannoncourt

ALOHA - Anders leben ohne Angst



WENN DU WILLST WAS DU NOCH NIE GEHABT HAST,
DANN TU WAS DU NOCH NIE GETAN HAST

Nossrat Peseschikan



10 SCHRITTE HIN ZU DEINEM WAHREN ICH BIN

1. SCHRITT - Wie fühle ich mich heute?

Spür' hier nach mit welchem Gefühl du heute aufgewacht bist.

2. SCHRITT - Setze dir eine kraftvolle Intention für den heutigen Tag!

Eine Intention, ist eine bewusste Absichtserklärung, die du dir setzen kannst, wie du in diesen Tag starten möchtest und ihm, trotz all seiner Herausforderungen - positiven wie negativen - und auch dir und deinen Mitmenschen heute begegnen möchtest. Dazu kannst du dir die Podcastfolge „Kraftvolle Intentionen setzen“ anhören.

ALOHA - Anders leben ohne Angst



3. SCHRITT – In welchem Lebensbereich sehe ich momentan meine größte Herausforderung?

Welcher Lebensbereich fordert dich gerade am meisten heraus, wohin richtet sich gerade dein Fokus? Lebensbereiche sind: Familie, Liebe & Partnerschaft, Soziale Kontakte & Freunde, Charakter, Persönliches Wachstum & Spiritualität, Beruf, Finanzen, Lebensraum, Erholung & Freude, Gesundheit & Körper.

4. SCHRITT – Welche Gedanken beschäftigen mich dabei am meisten?

Wenn dieser Gedanke negativ formuliert ist oder belastend für dich ist, versuche diesen für dich so zu formulieren, dass er positiv ist – auch wenn du es vielleicht noch nicht fühlen kannst. (Zum Beispiel statt: „Ich werde das nicht schaffen“, schreibst du: „Ich finde eine gute Lösung, auch wenn ich noch nicht weißt wie“)

5. SCHRITT – Was kann ich heute schon konkret tun, um dieser Herausforderung zu begegnen?

ALOHA - Anders leben ohne Angst



6. SCHRITT – Wohin möchte ich heute meinen Fokus, meine Aufmerksamkeit richten?

Dort wo wir unseren Fokus hinrichten, fließt unsere Energie hin. Wenn wir unsere Perspektive verändern, den Fokus auf Neues und Positives legen, kann uns auch Neues und Positives begegnen.

7. SCHRITT – Welche Eigenschaft schätze ich an mir?

Wenn wir uns unsere Stärken und Fähigkeiten bewusst machen, fällt es uns leichter Lösungen zu finden.

8. SCHRITT – Was kann ich mir heute Gutes tun?

Oftmals funktionieren wir den ganzen Tag und vergessen ganz darauf auch an uns zu denken. Dir schon am Morgen etwas Spezielles für dich selbst auszudenken, lässt dich dann diesen Moment noch bewusster und intensiver wahrnehmen.

ALOHA - Anders leben ohne Angst



9. SCHRITT – Wem kann ich heute eine Freude bereiten?

Oftmals genügt hier ein Lächeln, das du jemanden schenken kannst, ein nettes Wort, eine kleine Geste, ein paar Zeilen... Wenn du jemand anderem eine Freude bereitest, bist du bereits selbst in einer positiven Stimmung.

10. SCHRITT – Wofür bin ich dankbar?

Schreib hier idealerweise drei Dinge, Begebenheiten, Menschen ... auf, für die du dankbar bist, egal wie groß. Oft übersehen wir auch die kleinen Dinge, für die wir dankbar sein können. Das kann zum Beispiel ein Vogel sein, den du gerade zwitschern hörst ... Das Schöne an Dankbarkeit ist, dass wir In den Momenten, in denen wir wir dankbar sind, frei von Sorgen und Ängsten sind.



Hier noch ein WERTVOLLER ZUSATZ, den du jeden Abend noch extra machen kannst. Denn, was wir ganz oft vergessen ist: unsere ERFOLGE zu feiern, egal wie groß oder klein sie sind!

11. SCHRITT – Was ist mir heute gut gelungen?

ALOHA - Anders leben ohne Angst



FOLGE MIR GERNE AUCH AUF MEINEN SOCIAL MEDIA KANÄLEN

INSTAGRAM: [@margueriteharnoncourtcoaching](#)

PINTEREST: [@margueriteharnoncourtcoaching](#)

FACEBOOK: [@harnoncourtcoaching](#)

TWITTER: [@mh_coaching](#)

PODCAST: [ALOHA – Anders leben ohne Angst](#)



Marguerite Harnoncourt

Dipl. Psychologische Beraterin / LSB

Email mh@harnoncourt-coaching.com

Website www.harnoncourt-coaching.com

Praxis Neulerchenfelderstraße 40, 1140 Wien

© Die an den Inhalt des Booklets bestehenden Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei der Verfasserin. Die Weitergabe des Booklets an Dritte sowie eine Veröffentlichung, Vervielfältigung, Verbreitung, Nachbildung oder sonstige Verwertung der präsentierten Ideen und Lösungen ist ohne vorherige Zustimmung der Verfasserin nicht zulässig.