

VON MARIE-JOSEFINE ÇETINER

Zeit zum Glücklichsein

*Warum Sie Ihre Träume nicht
verschieben sollten*





Haben Sie auch eine persönliche Liste mit Dingen, die Sie irgendwann einmal ausprobieren, lernen oder erleben wollen? Wann haben Sie vor, damit anzufangen? Denken Sie immer daran: Das Leben ist zu kurz für „irgendwann“. Die beste Zeit, um sich Ihre Wünsche zu erfüllen, ist jetzt!

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Jeder hat Träume, die er sich erfüllen möchte. Sie sind wichtig, um als Mensch zu wachsen. Denn wenn man sie stets vor Augen hat, hat man ein Ziel, auf das es sich hinzuarbeiten lohnt. Doch viele lassen sich von ihren täglichen Verpflichtungen so sehr einnehmen, dass sie scheinbar keine Zeit haben, diese je zu realisieren. Doch ist das tatsächlich so? Oder gibt es andere Gründe für diese Zurückhaltung? Natürlich ist Sicherheit ein wichtiger Faktor im Leben. Doch Glück und Abenteuer sind oft da zu finden, wo die eigene Komfortzone endet. Wovor also haben Sie Angst? Seien Sie mutig und trauen Sie sich, zu leben – und zwar jetzt!

NUR MUT

Denken Sie daran: Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben – sondern die Entscheidung, dass etwas anderes wichtiger ist. Zum Beispiel ein erfülltes Leben zu führen, unvergessliche Momente mit dem Partner zu erleben oder schöne Erinnerungen zu sammeln. Was es auch ist: Es gibt so viele Gründe, seine eigenen Bedenken über Bord zu werfen und seine Ziele ganz bewusst anzusteuern. Nehmen Sie also Ihre persönliche Liste mit all den Dingen zur Hand, die Sie schon immer tun wollten – und tun Sie sie einfach.

Viele bereuen irgendwann, ihre Träume nicht gelebt zu haben. Man denkt zu viel nach, legt sich alle möglichen Argumente dafür zurecht, warum es nicht funktionieren wird, und bleibt in seinem alten, routinierten und wenig erfüllten Leben. Machen Sie es ab jetzt anders. Sie wollten schon immer mal einen Roadtrip mit einem VW-Bus machen, die Polarlichter live erleben oder durch den Regenwald wandern? Los geht's!

4 TIPPS FÜR DIE RICHTIGE MOTIVATION

Der Weg zum Traumziel ist nicht immer leicht und oft auch nicht von heute auf morgen zu erreichen. Deshalb ist es umso wichtiger, nicht aufzugeben und sich immer wieder neu zu motivieren. Diese Tipps helfen Ihnen dabei:

1. Werden Sie sich klar darüber, was Sie erreichen wollen. Überlegen Sie sich dann, was Sie selbst aktiv zur Verwirklichung Ihrer Träume beitragen können und wo Sie vielleicht die Unterstützung von Familie, Freunden oder anderen Menschen brauchen.
2. Um Ihre Träume immer vor Augen zu haben, können Sie sich eine Collage basteln. Wann immer Sie in einer Zeitschrift etwas sehen, was Sie mit Ihren Wünschen verbinden, schneiden Sie es aus und kleben Sie es auf. Das fertige Meisterwerk hängen Sie gut sichtbar in Ihrer Wohnung auf. So bleiben Sie am Ball und verändern Ihren Fokus.
3. Erstellen Sie sich eine Liste mit Zwischenzielen, die Sie Ihren Träumen näherbringen. Vielleicht brauchen Sie noch einen Führerschein für die Bus-Tour, oder ein Glückskonto, auf dem Sie gezielt für die Erfüllung Ihres Traumes sparen.
4. Suchen Sie sich Vorbilder. Treffen Sie Menschen, die schon so leben, wie Sie es sich wünschen. Fragen Sie sie, wie sie es geschafft haben, ihre Träume zu verwirklichen. Und wer weiß: Vielleicht treffen Sie auf Gleichgesinnte, die bereit sind, gemeinsam mit Ihnen an der Erfüllung Ihrer Träume zu arbeiten.

Machen Sie sich immer wieder bewusst: Das Leben ist zu kurz, um irgendwann glücklich zu sein. Heute – heute ist genau der richtige Tag, um in ein erfülltes Sein zu starten! 🌟