

Tausend Meilen beginnen mit dem ersten Schritt.

(aus China)



Du sehnst dich nach Veränderung, möchtest etwas Neues wagen?

Jede noch so große oder auch kleine Veränderung, beginnt mit einem ersten Schritt. Aber wenn wir den geschafft haben, sind die nächsten Schritte oft viel leichter.

Darum möchte ich dich heute ermutigen, **einfach mal loszugehen**.

HIER SIND MEINE DREI TIPPS ZUM ERSTEN SCHRITT:

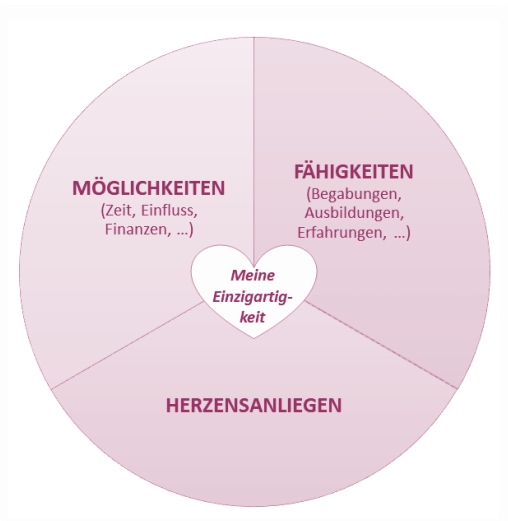
1. Bring dir dein Ziel vor Augen und bete dafür

Hast du schon ein Ziel, einen Traum? Dann druck dir dazu ein Bild oder eine Spruchkarte aus.

Oder es kann auch ein tolles Foto von dir sein - DU bist einzigartig und darfst Teil sein von Gottes großem Plan. Durch dich will Gott etwas bewegen. Deine Einzigartigkeit darf zum Segen werden für andere. Niemand ist wie du. Und niemand sieht die Welt so wie du.

MEIN ZIEL / TRAUM:

Wenn du noch kein konkretes Ziel hast,
dann kann dein Ziel z.B. Veränderung sein.
Schreib dir auf, WARUM du etwas ändern willst.



*Wunderbar und einzigartig
hast du mich erschaffen.
(Psalm 139,14)*

2. Stärke dich selbst

Weißt du, was dir gut tut? Dann tu es!

Tu dir Gutes! Achte auf dich! Nimm dir Zeit für dich! Schaff dir in deinem Zuhause einen Platz, wo du dich wohl fühlst und auftanken kannst.

Mach dir eine Liste von Dingen, die dir gut tun, die du gerne tust - nur für dich (nicht für andere). Und plane regelmäßig etwas von dieser Liste in deinen Alltag mit ein.

Denn nur wenn es uns selbst gut geht, können wir effektiv sein - auch im Dienst für und mit Gott.

Darum: du darfst (und mußt) auch an dich selbst denken! :)

Stärke dich selbst, damit du Kraft hast für deinen Weg zum großen Ziel.

WOMIT KANN ICH MICH SELBST STÄRKEN:

3. Verändere eine Kleinigkeit in deinem Alltag und trainiere dies

Als Symbol für dein großes Ziel, deine große Veränderung, kannst du eine kleine Veränderung in deinen Alltag bringen. Zum einen erinnert sie dich täglich daran, dass du dich auf den Weg gemacht hast. Und wenn du es wirklich schaffst, diese kleine Veränderung mindestens drei Wochen in deinen Alltag zu integrieren und beizubehalten, hast du dies verinnerlicht und wirst es automatisch weitermachen. Zudem hast du ein Erfolgserlebnis, welches dich motiviert.

Beispiele für deine kleine Veränderung:

- jeden Morgen das Bett machen
- jeden Abend die Küche aufräumen
- jeden Morgen Parfüm auflegen
- jeden Tag mit einem Kaffee im Bett beginnen
- ...

Wichtig: wähle etwas aus, woran du dich jeden Tag persönlich erfreust und konzentriere dich drei Wochen auf nur *eine* Kleinigkeit.

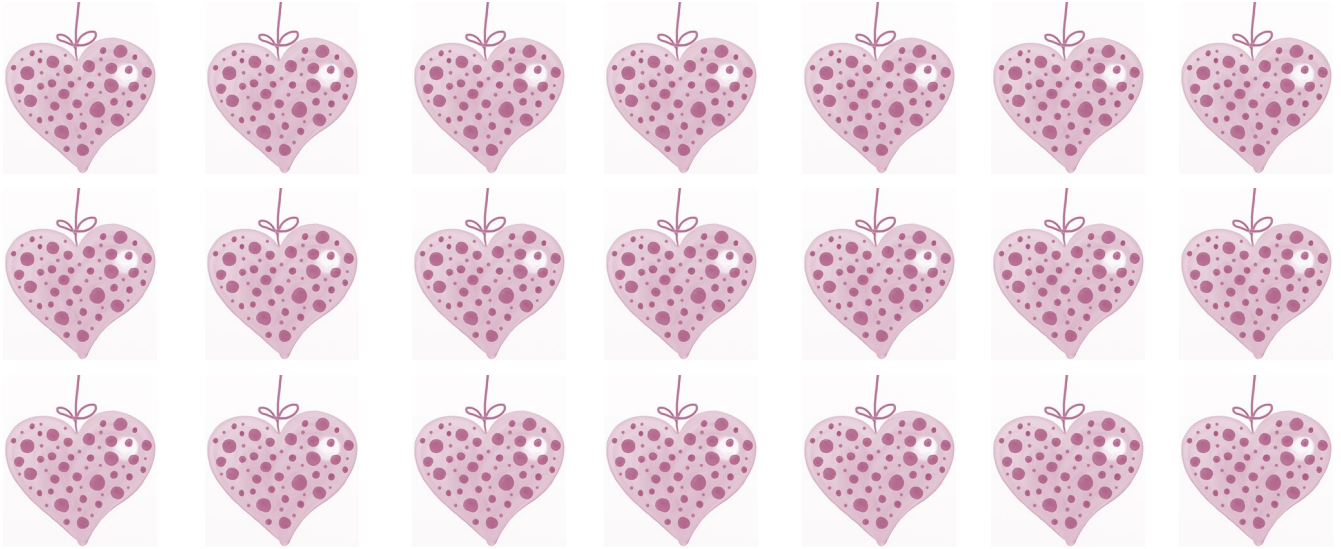
Und vergiss nicht deinen Erfolg zu feiern - mit einer Belohnung, einem Glas Sekt, ...

Und dann kannst du die nächsten Schritte planen.

Challenge zur Mini-Veränderung

Die nächsten drei Wochen werde ich ...

(mach für jeden erfolgreichen Tag ein Häkchen ans Herz)



**Nur wer sich auf den Weg macht,
wird neues Land entdecken.**

Lass mich an deinen Schritten und Erfolgen teilhaben: manuela@thinkbig4god.eu

Ich freue mich auf dich! :)

Deine Manuela von ThinkBIG