

# 7 Schritte zur erfolgreichen Deprogrammierung von schlechten Gewohnheiten

---

Eltern, Gesellschaft, Freunde und andere Einflüsse haben Ihr Leben geprägt. Gewohnheiten wurden geschaffen, Programme eingerichtet und Verhaltensweisen erlernt. In den ersten 10 bis 12 Jahre Ihres Lebens haben Sie 80% der Gewohnheiten, die Sie haben, gelernt.

Nicht alle dieser Gewohnheiten sind heute im Erwachsenenalter noch nützlich. Im Gegenteil. Manche sind hinderlich und blockieren das persönliche Weiterkommen. Die De- oder Umprogrammierung solch negativer Verhaltensweisen und schlechter Gewohnheiten ist im Sinne der Weiterentwicklung und des persönlichen Wachstums sehr empfehlenswert. Die Veränderung von Denk- und Verhaltensmuster ist einfacher als man denkt, wenn man sich an einige einfache Regeln hält.

Hier sind 7 Schritte, die Sie verfolgen und 5 Fragen Sie sich fragen werden, um effektive Veränderung in Ihrem Leben herbeizuführen.

## **1. Was ist Ihr Problem?**

Nehmen Sie sich Zeit, um das Problem zu definieren. Um eingefahrene Denkpfade und Verhaltensmuster verändern zu können, müssen Sie das Problem sehr genau kennen. Sie brauchen für diese Frage nicht mehr als 2 oder 3 Minuten. Also, was genau ist Ihr Problem?

## **2. Was wollen Sie stattdessen?**

Die meisten Menschen wissen genau, was sie nicht wollen und es fällt ihnen schwer, das zu sagen, was sie wollen. Sie wollen nicht mehr rauchen, wollen keine Rückenschmerz haben oder möchten nicht mehr arm sein. Aber alle diese Aussagen fokussieren auf das Problem "Rauchen", "Rückenschmerz" und "arm". Lassen Sie diese Worte, und nehmen Sie sich Zeit zu definieren, was Sie wirklich wollen. Das ist die Frage mit der die meisten Leute ein Problem haben, aber es ist die Frage, auf die es ankommt. Also, finden Sie heraus, was Sie stattdessen wirklich wollen und definieren Sie Ihre Affirmation.

## **3. Was bedeutet es für Sie?**

Machen Sie sich bewusst, was es Ihnen bedeutet, das zu erreichen, was Sie wollen. Spüren Sie es in Ihrem Herzen und Ihrer Seele. Sie sind der Sinnmacher. Geben Sie Ihrem Ziel einen Sinn, an den Sie glauben, und es wird Ihr Leben bereichern.

## **4. Warum will ich das?**

Was ist Ihre Vision? Was ist das Ziel dieses Ziels? Was ist Ihnen wichtig? Warum wollen Sie, was Sie wollen? Wie sehr wollen Sie es? Hat es einen Zweck? Wenn ja, was ist der Zweck?

## **5. Wie werden Sie sich fühlen oder wie werden Sie sein?**

Überlegen Sie, wie Sie sich fühlen, wenn Sie bekommen, was Sie wirklich wollen: Frei, sicher, selbstbewusst, stark, zufrieden oder vielleicht dankbar?

**6. Wenn Sie diese Fragen beantwortet haben und die Antworten in Ihrem Herzen und Ihrer Seele fühlen, sind Sie bereit für die Veränderung.**

Wiederholen Sie Ihre Affirmation täglich mindestens für 30 Tage, und nehmen Sie tägliche eine Veränderung in Ihrer Haltung, Ihrem Denken, Ihrem Körper, Ihren Gefühlen oder sogar in Ihrer Philosophie des Lebens vor.

**7. Visualisieren Sie, was Sie sehen, hören und fühlen, als wären Sie schon dort angekommen.**

Visualisieren Sie Ihr Ziel, Ihre Vision. Fühlen Sie jetzt, was Sie fühlen werden, wenn Sie es bereits machen. Verstärken Sie die Töne, Bilder und Gefühle, machen Sie das Bild heller und rücken Sie es näher zu sich heran. Steigen Sie in Ihrer Vorstellung in dieses Bild ein und spüren Sie das starke Gefühl, das es bei Ihnen auslöst.

Wenn Sie diesem Plan folgen, werden Sie bekommen, was Sie wollen. Und denken Sie daran, die wichtigsten Schritte sind Schritt 1 bis 5. Beantworten Sie die Fragen mit Klarheit. Dann erst können Sie zu visualisieren beginnen und Ihr Unterbewusstsein für atemberaubende Erfolge und Veränderungen programmieren.