

Bigfood

BIST DU BEREIT FÜR DEINEN ERFOLG?

*Wollen und wünschen ja - aber bist du
wirklich ready es zu erhalten?*

21 praktische Tipps für deine
individuelle, intuitive und
liebevolle Ernährungsumstellung

Bigi Maier

Teil 3

Pflege deine Motivation



15. Machtvolle Ziele

Ein Ziel bewegt uns. Es löst unser Handeln aus. Alle unsere Handlungen kommen immer von irgendeinem Ziel.

Ein Ziel ist ein Gedanke. Dieser entstand entweder aus einem Bedürfniss, aus einer Emotion, aus einer Vision.

Dann ist es ein starkes Ziel für dich. Es korrespondiert mit deinem Inneren.

Oft entstehen Ziele aber aus unserer Gesellschaft, von dem, was andere erzählen, wie sie sich fühlen bei ihren Zielen. Dann gehen wir davon aus, dass wir nur das gleiche tun müssen um uns ebenfalls so toll zu fühlen.

Oder über die Medien, die uns mit einer unglaublichen Intensität und Kontinuität "zeigen" was erstrebenswert ist.

Du merkst worauf ich hinaus will. Ziele sind machtvoll, aber schlussendlich wirken sie genau nur so viel, wie du sie als liebevoll und passend für dich spürst. Genau nur so viel, wie dich das Ziel innerlich berührt.

Nach Aussen kann es übrigens noch immer das gleiche Ziel sein, z.B. 10kg abzunehmen.

Geh DEINEM warum auf den Grund. Gib dich nicht zufrieden damit, dass das doch ein allgemein gültiges und somit gutes Ziel ist.

Mach dir nochmals die Mühe und geh mindestens eine Schicht tiefer. Sei es dir Wert!

16. Worst Case!

Ich möchte dir, unter dem Übertitel "machtvolle Ziele" ganz kurz zeigen, wie fördernd Schmerz sein kann. Nimm den Schmerz an, schau ihn dir an, lass ihn wirken.

Schmerz ist oft super nahe an der Wurzel einer Blockade.

Ich möchte, dass du dir jetzt deinen IST Zustand anschaust, wirklich anschaust. Vielleicht machst du dir am Besten ein paar Notizen. Da wir beim Thema Ernährung sind, bleib doch gleich bei diesem IST Zustand. Schreib dir alles auf, was dir da so einfällt.

Schmerz? Ich weiss...

Nun möchte ich aber, dass du das selbe nochmals tust in deiner Zukunft, in der du nichts verändert hast. Keine Ernährungsumstellung, nichts.

Wie geht es dir? Wie schaust du aus? Wie fühlst du dich?

Hast du es aufgeschrieben? Bist du im Gefühl? Im Schmerz?

Was meinst du? Wäre das eine Motivation für dich? Dir klar darüber zu sein, wie es wird, wenn du nichts änderst?

17. Vision

Nach dem schmerzvollen "was wäre wenn-" Szenario jetzt die Erlösung, das Gegenteil.

Was wäre wenn - du dein Ziel erreichst? Du einen Weg findest, der gehbar ist für dich?

Wo bist du dann? Wie schaust du aus? Wie fühlst du dich? Was tust du?

Tauche ein, gib dir Zeit, fühle es, rieche es, schmecke es....

BITTE - auch wenn du bis jetzt nur gelesen hast, DAS musst du jetzt aufschreiben, oder zeichnen oder in irgendeiner Art und Weise vermaterialisieren - JETZT!

Du hast soeben eine Vision erschaffen, cool! Jedesmal wenn du nun in deine Vision eintauchst, durchlebst dein Unterbewusstsein wie es ist, wenn du erfolgreich bist.

Häng sie dir überall hin, mach dir einen Reminder auf deinem Handy, klemm es hinter den Spiegel. Je mehr du in die Vision eintauchst, umso mehr nimmt dein Unterbewusstsein diese an. Es kann nicht unterscheiden zwischen Realität und Vorstellung.

Trainiere deinen Erfolgsmuskel, jeden Tag mehrmals und schwimme mit all deinen Sinnen in deiner Vision.

18. Wirksame Zielformulierung

Dazu gibt es ganz klare Regeln.

1. Formuliere ein Ziel in der Gegenwart, so als wäre es schon da >>Ich bin... Ich habe...
2. Formuliere dein Ziel positiv. Was willst du? DAS kommt in dein Ziel.
3. Gib dem Ziel einen messbaren Inhalt, andem du den Erfolg siehst wie kg oder cm.
4. Gib dem Ziel ein Datum, eine klare Zeitansage.
5. Und, schau, dass dich das Ziel wirklich kitzelt. Es soll schon biz eine Herausforderung sein. Jedoch auch in einem realisierbaren Bereich. So wären z.b. 200 Gramm Gewichtsreduktion pro Woche kaum anregend, 10 kg aber definitiv ohne chirurgische Eingriffe utopisch.

Überprüfe all deine Ziele und Wünsche auf diese 5 Punkte, passe sie an und fühl den Veränderungen nach.

19. Ausreden!

Wie schon am Anfang erwähnt, Ausreden wirken oft ziel-schwächend. Versuch dir mal über einen Zeitraum bewusst zuzuhören. Wie oft sind das was du sagst Ausreden?

Versuch bei deinen Aussagen dahinter zu kommen im Sinn von:

- >> ist das so?
- >> kann ich wirklich 100% sicher sein?
- >> wer wäre ich ohne diesen Gedanken?
- >> was würde es bedeuten, wenn es nicht so wäre?

Auch hier, geh in die Arbeit, mach Notizen, nimm dir die Mühe, beginne mit kleinen Schritten der Erkennung.

20. Erfolgsdisziplin

Ein Wort mit dem ich lange Mühe hatte. Hier gilt es Unterschiede zu machen zwischen Zwang von aussen und deinem bewussten Entscheid!

Du definierst dein Ziel und dann tust du alles was nötig ist dafür. Jeden Tag, immer wieder. Kleine aber kontinuierliche Schritte.

Wenn das Ziel passt fühlt sich Disziplin gut an!

Du zeigst dem System jeden Tag, dass es dir ernst ist. **JEDEN TAG!** Das ist Erfolgsdisziplin.

Nicht die Menge, nicht die Leistung ist wichtig, aber deine Kontinuität.

21. Going the extra mile!

Gerade während sogenannten Plateauphasen ist es besonders anspruchsvoll am Ball zu bleiben. Versuch dir dann ganz fest vorzustellen, dass sich nur im Aussen gerade nichts ändert, dafür im Innern bestimmt ganz viel geschieht.

Sehr viele Prozesse manifestieren sich im Inneren, im Unterbewusstsein.

Ein Same der gesetzt wurde braucht auch einfach mal Zeit, Ruhe und Pflege.

Genau so handhabst du es mit deinen Zielen. Egal was im Aussen erkennbar ist, du bleibst mit deiner Erfolgsdisziplin dabei.

Du visualisierst täglich. Du tust kleine Schritte, täglich.

Es ist aber auch überhaupt keine Schande an diesem Punkt externe Unterstützung zu suchen.

Im Gegenteil, eine Investition in Form von Zeit und Geld in Hilfe und Unterstützung ist ein weiteres Commitement zu deinem Ziel, dass es dir wirklich ernst ist.

Meine Coachingarbeit wäre eine Möglichkeit dazu.



sanfte Beständigkeit

dein extra Goodie zum Schluss

Nun, es ist schon sehr hilfreich, wenn einem die Umstände direkt in dem bestätigen, was man tut. Wenn sich die Ziele schon nach wenigen Tage beginnen zu zeigen und möglichst nicht mehr damit aufhören.

Menschen reagieren auf alles unterschiedlich. Warum und wieso ist jetzt nicht das Thema, sondern, wie geh ich damit um? Was tu ich, wenn ich das Gefühl habe, all meine Bemühungen führen zu nichts? Wie bleibe ich am Ball? Soll ich überhaupt am Ball bleiben?

Wusstest du, dass wenn du einen Bambussamen in die Erde tust, es sein kann, dass sich für 2-3 Jahre nichts tut? Scheinbar. Unterirdisch ist die Wurzel bereits am wachsen, am ausdehnen, am Halt finden. Und dann geht es plötzlich los nach oben, je nach dem mit einem Höhenwachstum von 150% pro Jahr.

Stell dir vor, du wärst ein nicht wissender Gärtner. Du säst und nix geschieht. Was würdest du tun?

Beginnen die Erde aufzuwühlen und nachschauen?
An einer andern Stelle mit einem neuen Samen neu beginnen?
Das Handtuch ganz hinwerfen?

Auf alle Fälle unterbrichst du den Prozess....

Du brauchst das tiefe Vertrauen, dass das Leben auf deiner Seite ist. Dass die Gesetze des Erfolges auch bei dir Früchte tragen werden.

Vertrauen bedeutet, an deinen Erfolg zu glauben, auch wenn du noch keine oder in deinen Augen zu wenige Beweise erkennen kannst!

In vielen Dingen hast du wissenschaftliche Beweise zur Hand. Du hast sogar Beweise in der Hand von andern Menschen, die dasselbe wie du wollten, dasselbe taten und Erfolg hatten.

Für dein Ziel, jetzt, mit Dir, gibt es keine Wissenschaft. Es gibt nur deinen Glauben daran, dein Vertrauen.

Vertrauen trennt die Spreu vom Weizen. Viele Menschen beignnen den Weg. Es klingt verheissungsvoll, die Ziele zu definieren und sie dann zu erreichen. Es könnte so perfekt sein, wären da nicht Zeiten wo:

- alles schief läuft
- du alles falsch machst
- du dir sicher bist, die ganze Welt hat sicher gerade gegen dich geschworen

Diese Phasen verwirren uns, sie machen uns unangenehme Gefühle wie Schuld, Hoffnungslosigkeit, Wut. Wir fallen in alte Muster zurück, wir kämpfen, jammern, resignieren...

Wie kannst du auch diese Zeiten geniessen, in denen scheinbar nichts geht und eher sogar alles rückwärts rollt?

Indem du es annimmst, dass es so ist.

Indem du es tiefer verstehst.

Indem du es genauer untersuchst, indem du lauschst.

Es ist wichtig, dass du das Gesetz der Reifung verstehst, auch dann, wenn du bewusst etwas Neues gewählt hast, kann es sein, dass deine Wirklichkeit Zeit braucht, um sich anzupassen.

Die Verzögerung ist ok, die Frage ist, wie gehst du damit um?

Du entscheidest, wo du in 12 Monaten sein wirst – jetzt.

Kaum etwas anderes ist auf dem Weg zum Erfolg so wichtig wie Entschlossenheit und Durchhaltevermögen. Wachstum verläuft immer in Zyklen. Es gibt Quantensprünge und dazwischen liegen Plateau-Phasen, in denen scheinbar nichts passiert.

Demonstriere deine Entschlossenheit, indem du jeden Tag mindestens eine Handlung deinem Ziel widmest.

Und an den Tagen, wo alles schief geht?

Aufgeben? Verbissen weiter kämpfen?

Die Lösung –

du wandelst sanft weiter. Sanft und beständig!

Schenke dir selber würdevolle Sanftheit. Diese beginnt oft mit einem tiefen, einfachen Durchatmen, einem Loslassen deiner angezogenen Schultern, einem Blick in den offenen Himmel.

An solchen Tagen ist es erlaubt, alles mal schleifen zu lassen, dir Ruhe zu gönnen, Rückzug.

Finde heraus was du gerade brauchst, was dir gerade wirklich gut täte. Gönn es dir!

Aber - vollziehe deine heilige Handlung, die eine Handlung, die du deinem Ziel widmest, jeden Tag! Auch heute!

Diese Handlung ist das Manifestieren all deiner Ideen, all deiner Gedanken in eine Tat.

Denn ganz am Schluss ist das einzige was zählt das, was du wirklich tust!

Tu es!



Schlusswort

Die ist mein allererstes Werk in dieser Art, ein Ebook. Ein spezieller Moment.

Hier kommen auch ein paar meiner Glaubenssätze hoch wie:

Was denkt ihr nun? Was sagt ihr dazu? Wie fühlt ihr euch?

Darum meine herzlichste Einladung an dich, schreib mir ein feedback, irgendwie, irgendwas - das wäre der absolute Hammer für mich!

Auch für weitere Fragen, Inputs, Unterstützung - melde dich ungeniert bei mir, ich helfe ich dir super gerne weiter.

Schreib mir unter info@bigmove.ch, ich melde mich dann so schnell es geht!

Dini Bigi



Bigi Maier

Inhaberin bigmove.ch, Studio für Bewegung, Bachenbülach, Schweiz

Love yourself where you are ist meine Message mit allem was ich tue und bin.

über 25 Jahre Erfahrung im Bereich Bewegung, Gesundheit, BodyMind und Ernährung