
Finden, was Du wirklich willst!

**Die 25 Top Fehler, die Du vermeiden solltest,
wenn Du finden möchtest, was Du wirklich willst!**

HUMANESSENCE.DE



Wie schön, dass Du herausfinden möchtest, was Du wirklich willst!

Genau dafür haben wir diese Checkliste für Dich entworfen, damit Du mehr Orientierung und Klarheit gewinnst. Denn das ist das A und O, wenn Du wirklich etwas erreichen willst.

Vielleicht kommt Dir der ein oder andere Punkt der Liste bekannt vor, **das heißt aber noch lange nicht, dass Du diese Dinge in Deinem Alltag auch umsetzt**. Überprüfe deshalb für Dich, was Du wirklich schon lebst und was noch in Deine Praxis integriert werden möchte. Und: Um heraus zu finden, was Du wirklich möchtest, brauchst Du definitiv einen Perspektivenwechsel. Daher kann es sein, dass sich manche Punkte dieser Checkliste ähneln: Das ist bewusst und absichtlich, denn so hast Du die Möglichkeit, verschiedene Sichtweisen einzunehmen, um **ein richtig gutes Ergebnis** zu bekommen. Den größten Effekt erzielst Du mit dieser Checkliste, wenn Du sie schriftlich für Dich ausarbeitest und ihr in den nächsten Tagen immer wieder einen „Feinschliff“ gibst, Dich also mit den Fragen immer wieder auseinander setzt.

Auf gehts:

1. Wenn Du einen Wunsch in Dir wahrnimmst, dann **höre nicht sofort auf den ersten Impuls**, sondern hinterfrage Deinen Wunsch: Ist es wirklich das, was mich glücklich macht?
2. Da Du nicht weißt, was alles möglich ist, wenn Du neue Wege gehst: **Halte nicht an Gewohntem fest**, nur weil es mehr Sicherheit verspricht. Was also kannst Du noch heute anders machen als gewohnt?
3. Angst ist ein schlechter Berater, daher höre nicht auf sie. Wie ist das gemeint? Ganz einfach: Ängste und Unsicherheiten sind entweder durch Erlebnisse entstanden, die in der Vergangenheit liegen. Oder sie entstehen durch sorgenvoll besetzte Prophezeiungen einer Zukunft, die noch nicht da ist. Ergo: Es geht für Dich um das **Handeln und Umsetzen im Hier und Jetzt**, wenn Du herausfinden willst, was Du wirklich möchtest. Was kannst Du hier und jetzt umsetzen?
4. Bleibe nicht im Kampf oder im Widerstand mit dem, was derzeit ist, denn **das bindet Deine Energie und hält Dich gefangen** in den alten Zuständen, die Du loslassen möchtest. Worauf könntest Du jetzt Deinen Fokus richten, um aus einem Widerstand heraus in einen kraftvollen Zustand zu kommen?

5. Richte Deinen Fokus ausschließlich auf das gewünschte Ziel und die **Gefühle im Moment der Erfüllung** - anstatt auf die Hindernisse und Probleme. Wie sieht Dein Ziel aus, und wie fühlt es sich (körperlich) an, es erreicht zu haben?

6. Lebe nicht von außen nach innen, sondern **von innen nach außen**. Das bedeutet, dass Du Deine Aufmerksamkeit auf das legst, was aus Dir heraus gewünscht wird und nicht auf das, was zu dem passt, was Du im Außen wahrnimmst (oder was von Deiner Außenwelt gefordert wird). Was also wünschst Du Dir ganz ehrlich aus Dir heraus, egal wie Dein Umfeld darauf reagieren würde?

7. Sei bereit, Deine **Grenzen täglich zu überschreiten**, um zu erleben, was Du dort für neue Erfahrungen machen kannst. Auf welche Art und Weise kannst Du heute, jetzt und hier Deine Grenze ein wenig überschreiten? Schreibe es Dir nicht nur auf, sondern tue es!

8. Spreng Tabus, störe das Gewohnte und Normale, sei verrückt so oft Du kannst. **Nichts hindert Dich mehr** daran, heraus zu finden was Du wirklich willst wie die übernommenen Ideen darüber, was Du zu tun oder zu lassen hast. Was wirst Du heute verrücktes tun?

9. **Höre nicht auf Dein Bauchgefühl**. Im Bauch spüren wir als allererstes die Ängste, die aufsteigen, wenn wir unsere Komfortzone verlassen. Daher ist der Bauch oder das Bauchgefühl oftmals eher eine Bremse. Frage Dich lieber, ob Du es nicht auch mit dem unangenehmen Gefühl der Unsicherheit angehen möchtest.

10. Höre auf Dich selbst, anstatt auf andere Menschen. Egal, was an Dich heran getragen wird: Nimm Dir die Zeit zu überprüfen, **ob es für Dich stimmig ist**, bevor Du reagierst. Welche Situation gibt es gerade, bei der Du im Zwiespalt bist, ob Du auf Dich oder auf andere hören solltest? Und genau dafür nimm Dir **jetzt** die Zeit, um zu überprüfen, was für Dich stimmig ist!

11. **Vergiss die alten Erfahrungen!** Alles, was in Deinem Leben war, gehört der Vergangenheit an und es hat nur insofern Macht über Dich, wie Du es erlaubst. Deine Zukunft richtet sich an neuen Erfahrungen aus, die Du bereit bist zu machen. Auf geht's!

12. Du fragst Dich bewusst oder unbewusst, ob Du es wert bist dieses oder jenes zu wünschen oder zu erreichen? Falsche Frage! Denn Du bist unendlich wertvoll, ganz

gleich, ob Du Deinen Wunsch realisierst oder Dein Ziel erreichst. **Das ist der Bewusstseinszustand, der alles möglich macht!** Zähle jetzt sofort 10 Gründe auf, warum Du wertvoll bist!

13. Setze Schritt für Schritt Deine Träume und Ziele um, anstatt auf Deine Zweifel zu hören. Am Ende des Weges und erst dort wirst Du erkennen, wohin es Dich gebracht hat. In jedem Fall bist Du um eine Erfahrung reicher geworden **und nur das zählt**. Welche Schritte davon wirst Du heute noch gehen?

14. Stelle niemals die Erfahrungen anderer vor Deine eigenen. Was Du nicht selber getan - **also erfahren** - hast, ist es niemals wert, es vor Deinen eigenen Weg zu stellen.

15. Die Klarheit, die Du suchst, findest Du nur auf dem Weg, den Du gehst. Also **warte nicht, bis Du die wirkliche Klarheit hast**, die Du vielleicht suchst - sondern gehe los! Welche Schritte wirst Du heute konkret noch gehen?

16. Du lässt Dich gerne von Deinem Verstand beraten? **Dein Verstand hat keine Ahnung von dem, was möglich ist** und was Du wirklich willst. Höre lieber auf Deine tiefen inneren Wünsche und Sehnsüchte - ganz gleich, was Dein Verstand dazu sagt. Was konkret sagt Deine tiefste Sehnsucht?

17. **Reflektiere** ausschließlich über Lösungswege, Perspektiven und Chancen anstatt über Sorgen, Probleme und Hindernisse. In Bezug auf das, was Du wirklich willst: Was sind hierzu die Lösungswege, Perspektiven und Chancen?

18. Wenn Du Dir selber nicht traust, mache Dir bewusst, dass dieses nicht vorhandene Vertrauen auf gemachten Erfahrungen der Vergangenheit beruht. Was ist also das beste Mittel, um Vertrauen zu gewinnen? Richtig: **Mache hier und jetzt neue Erfahrungen**, sei kreativ!

19. Sagst Du Dir ab und zu: „Ich bin nicht mutig genug“? Es ist nicht Mut, den Du brauchst, um zu finden, was Du wirklich willst. Sondern es ist Deine **starke Sehnsucht**, der Du einfach folgst, egal, was Du an inneren Widerständen fühlst. Wie sieht heute noch Dein nächster Schritt in Richtung Deiner Sehnsucht aus?

20. Falsche Vorbilder! Manchmal idealisieren wir Menschen, die Dinge erreicht haben, so dass wir sie beneiden. **Dabei hinterfragen wir nicht**, ob es wirklich das ist, was wir uns für uns wünschen, sondern betrachten ihr Leben wie einen schönen Film,

der in der Tiefe mit uns selbst gar nicht so viel zu tun hat. Wen idealisierst Du und warum?

21. Unser Umfeld: Wie heißt es so schön? Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen Du Dich am meisten umgibst. **Kann es sein**, dass Du deshalb ihre Wünsche auf Dich überträgst?

22. Sehr oft fehlt uns ein Plan oder eine Strategie. Genau das ist es, was uns nicht finden lässt, was wir uns wirklich wünschen. Daher mache Dir unbedingt heute noch für den Weg Deiner Sehnsucht **einen Plan!**

23. Hast Du Dich jemals **hingesezt und aufgeschrieben**, welche Gedanken Deiner glücklichen Zukunft im Wege stehen, um sie dann zu verändern? Das ist der beste Weg, um mit Glaubenssätzen umzugehen, denn sie sind der größte Verhinderer! Auf geht's!

24. **Verwechsle niemals** Deine Prägungen und Konditionierungen mit der tiefen inneren Stimme Deiner Seele. Wer nicht nach innen geht, geht leer aus. Du fragst Dich, wie das geht? Ausschließlich über Übung, Übung, Übung!

25. Der wohl am wenigsten bewusste und somit tief im Schatten liegende Punkt heißt Trauma (Wunde). Aufgrund vergangener Verletzungen sind viele Menschen nicht mehr wirklich mit sich verbunden. Sie sind dissoziiert (von sich selber abgespalten) und fühlen nicht mehr, was für sie stimmig ist und was nicht. **Diese Taubheit gilt es aufzulösen, um sich selbst wieder wahrzunehmen.**

Unsere Einladung an Dich, tiefer zu gehen!

Vielleicht hast Du Lust diese einzelnen Punkte immer wieder einmal für Dich zu überprüfen und zu lernen zwischen den Zeilen zu lesen. Denn dort befinden sich noch mehr Gründe, warum Du nicht das findest, was Du Dir aus tiefstem Herzen wünschst.

Dabei geht es gar nicht immer um die großen Wünsche, sondern oftmals um **die vielen kleinen Entscheidungen im Alltag**, die letztendlich unser gesamtes Leben bestimmen.

Wenn Du nicht nur Klarheit in Deinen Zielen, Wünschen und Entscheidungen bekommen möchtest, sondern auch herausfinden willst, wie Du Dir treu bleiben kannst, um das zu erreichen, was Du Dir wirklich wünschst, dann möchten wir Dich einladen, unser **kostenfreies Online-Transformations-Coaching** zu besuchen. Dort zeigen wir Dir, wie Du durch die INNER CHANGE EXPERIENCE zu dem wirst, der Du sein möchtest, um das anzuziehen und zu leben, was Du wirklich erleben willst.

Hier findest Du alle weiteren Infos:

<https://humanessence.de/online-transformations-coaching>

Viele liebe Grüße,

Lilian & Christian