

Emotionale Beweglichkeit

Wie du mit belastenden Gedanken und Gefühlen so umgehen kannst,
dass du erfüllt leben, aufblühen und lebenslang wachsen kannst.

Basierend auf: Susan Cain – Emotionale Beweglichkeit.

1. Ich mache mich zum Protagonisten meines eigenen Lebens. Ich übernehme Verantwortung für mein eigenes Leben, meine Karriere, meinen kreativen Geist, meine Arbeit und meine Beziehungen.
2. Ich akzeptiere mein vollständiges Selbst – das ganze Paket samt abgekratzter Nase, abgewetzten Ohren und „guten“ und „schlechten“ Gefühlen – mit Mitgefühl, Mut und Neugierde.
3. Ich heiße meine inneren Erfahrungen willkommen, atme in sie hinein und lerne sie behutsam kennen, ohne gleich zum Notausgang zu stürmen.
4. Ich begrüße meine sich weiterentwickelnde Identität und lasse alte Geschichten und Rollenzuschreibungen, die mir nicht länger weiterhelfen, hinter mir.
5. Ich löse mich von unrealistischen Zielen toter Leute, indem ich akzeptiere, dass lebendig zu sein bedeutet, manchmal verletzt zu werden, zu scheitern, gestresst zu sein und Fehler zu machen.
6. Ich befreie mich davon perfekt sein zu wollen, und genieße so den Prozess des Lebens und Liebens.
7. Ich öffne mich der Liebe, die auch Schmerz bedeutet, dem Schmerz, der Liebe mit sich bringt, dem Erfolg, der mit einem Scheitern einhergeht, und dem Scheitern, das manchmal den Erfolg begleitet.
8. Ich höre auf zu glauben, dass ich furchtlos sein muss. Ich stelle mich meinen Ängsten und lasse mich von meinen Werten zu den Zielen führen, die mir wichtig sind. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst; Mut ist Angst in Bewegung.
9. Ich wähle Mut statt Bequemlichkeit, indem ich mich engagiert neuen Herausforderungen stelle, aus denen ich lernen und durch die ich wachsen kann, anstatt mich passiv meinen jeweiligen Umständen zu ergeben.
10. Ich erkenne an, dass die Schönheit des Lebens untrennbar mit seiner Zerbrechlichkeit verknüpft ist. Wir sind jung, bis wir es nicht mehr sind. Wir sind gesund, bis wir es nicht mehr sind. Wir sind mit denen zusammen, die wir lieben, bis wir es nicht mehr sind.
11. Ich folge meinem Herzen und meinen ganz persönlichen Werten.
12. Und zu guter Letzt: Ich denke daran zu tanzen, wenn ich tanzen kann!