Schritte zu neuen Gewohnheiten

Tun Sie etwas immer und immer wieder, bezeichnen wir es auch als Gewohnheit. Gewohnheiten sind Teil unserer täglichen Routine. Manchmal hat es den Anschein, als hätten uns die schlechten Gewohnheiten im Griff, aber jede schlechte Angewohnheit können wir uns auch wieder abgewöhnen. Meist wünschen wir uns, dass jegliche Veränderung sofort geschieht, ohne dass wir uns selbst anstrengen müssen. Wenn wir mit einer schlechten Gewohnheit brechen und eine gute Gewohnheit entwickeln wollen, geschieht das nicht ohne Anstrengung. Wir werden dabei Wiederstände erleben.

Gute oder schlechte Gewohnheiten berücksichtigen?

Überlegen Sie bitte einmal, was für ein Mensch Sie momentan sind und wie Sie gerne sein möchten. Notieren Sie sich, welche Gewohnheiten Ihnen helfen könnten, Ihr Ziel zu erreichen. Vergessen Sie dabei nicht: Eine gute Entscheidung bringt Sie dem Erfolg einen Schritt näher.

Anders ausgedrückt: Verschwenden Sie nicht zu viele Gedanken an Ihre schlechten Gewohnheiten, sondern konzentrieren Sie sich darauf, gute Gewohnheiten zu entwickeln. Es zehrt lediglich an Ihren Kräften, wenn Sie ständig über Ihre schlechten Seiten nachdenken und darüber, wie Sie sie loswerden können. Wer erfolgreich sein will, muss lernen, sich auf das Positive zu besinnen! Treffen Sie sich mit Menschen, die Sie ermutigen und genauso leben möchten. Andernfalls verschwenden Sie nur Ihre Zeit und auch Ihre Energie.

Wie lange dauert es, sich neue Gewohnheiten anzueignen?

Manche meinen, es dauert einundzwanzig Tage, andere glauben, es dauert dreißig Tage. Eines aber ist sicher: Alles, was wir über einen längeren Zeitraum tun oder lassen, wird zur Gewohnheit.

Sobald wir versuchen, uns etwas Neues anzugewöhnen, kommen wir meist an einen Punkt, der eine große Krise in uns auslöst. Wenn Sie wirklich entschlossen sind, werden Sie diese überwinden und erfolgreich sein.