

Wenn Du etwas ändern willst, brauchst Du Energie.

Du wirst mehr Energie brauchen, als Du bisher eingesetzt hast, wenn Du den Wunsch hast, etwas zu ändern.

Du wirst Beharrung und Gewohnheit zu überwinden haben.

Du wirst etwas zusätzlich zu Deinen alltäglichen Abläufen zu tun haben, wenn sich etwas ändern soll.

Du wirst also mehr Energie brauchen, als bisher.

Dein erstes Ziel muss es demnach sein, mehr Energie zu gewinnen oder anzusammeln.

Die Menge der Energie, über die Du bisher verfügen konntest, war die Menge, die Du bisher in Dir halten konntest. Alles darüber Hinausgehende hast Du, zum Beispiel indem Du Dich über etwas im Außen aufregst, nach außen abgegeben.

Du hast Energielecks.

Das sind Gewohnheiten, die Deine verfügbare Energie verbrauchen, ohne Deinem Leben tatsächlich dienlich zu sein. Sie dienen Dir nur dazu, Energie zu verbrauchen, damit Du nichts ändern kannst.

Wenn Du etwas ändern willst, geht es für Dich zuerst darum, diese Energielecks zu finden und zu schließen. Je mehr Du über Deine Energie verfügen kannst, um so mehr kannst Du ändern.

Energielecks sind beispielsweise

Rechtfertigungen

Erwartungen

Ablehnungen

Gedankendialoge

Sehnsüchte

Idealisierungen

Geltungsbedürfnis

Ängste

sich ärgern

Leiden

Klagen

und viele mehr.

Jedes Energieleck, dass Du schließen kannst, ermöglicht Dir, über mehr Energie zu verfügen.

Das ändert Dein Leben und Deine Lebensqualität.

Es ändert alles, für Dich.

Deine Ziele werden erreichbar.

Dein Weg wird klarer.  
Du wirst der/die, der Du wirklich bist.

Niemand kann das für Dich tun, nur Du selbst.  
Sita Hahn



*Wenn Du  
etwas ändern willst,  
brauchst Du Energie.*

sich.selbst.entfalten.und.lieben Sita Hahn