



Zeit benötigt Mut



Zeit zu haben ist eine Entscheidung

Die meisten Menschen haben Uhren, aber nur wenige "haben" Zeit.

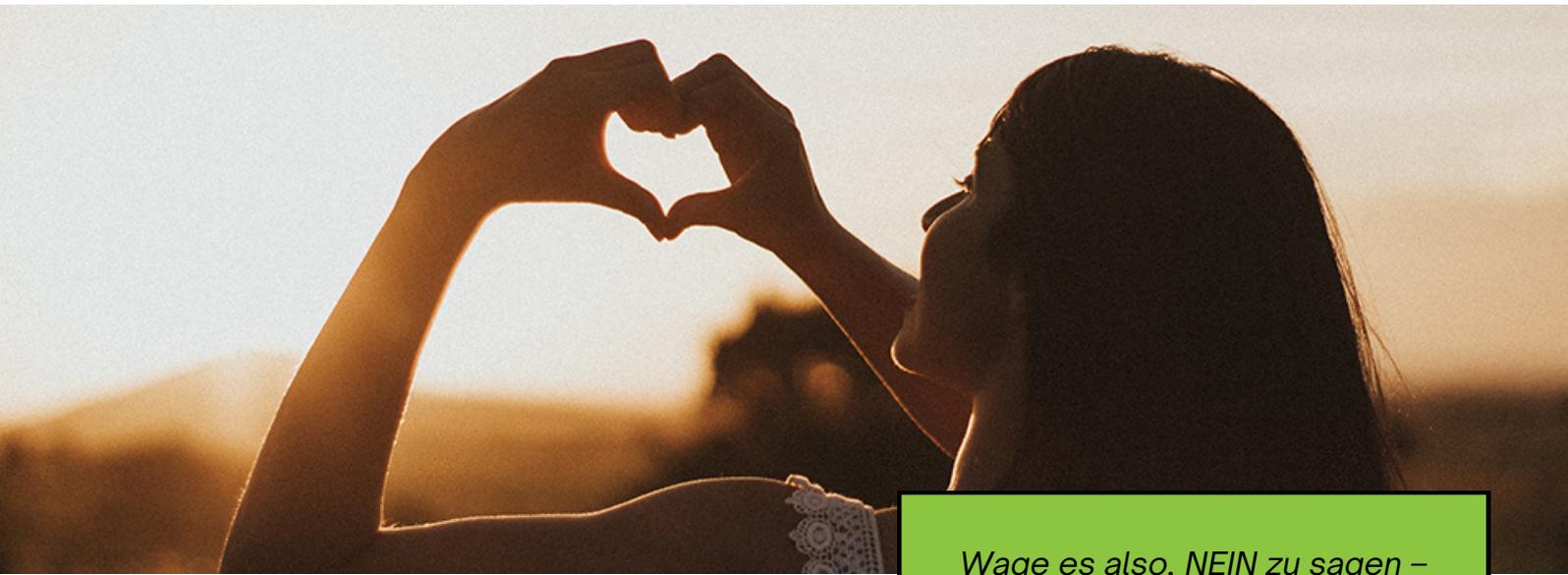
Zeit für dich selbst zu haben ist jedoch keine Frage von Verfügbarkeit, sondern eine Entscheidung, die Mut und Wertschätzung braucht.

Es lässt sich nämlich anzweifeln, ob "Alltags-Verpflichtungen" tatsächlich wichtiger sind als Heilung, Stille, Transformation und die Pflege unserer seelischen Verbindung.

Zeit "hast" du nicht, Zeit nimmst du dir.



Lerne, NEIN zu sagen



Wenn du ein "selbst-bestimmtes" Leben führen möchtest, ist es wichtig, auch unter Druck konsequent NEIN sagen zu können. Lerne, Prioritäten zu setzen und deine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Denn nur wenn du NEIN zu anderen sagst, bist du in der Lage, JA zu deinen Träumen, JA zu deinen Vorstellungen und JA zu deinem gewünschten Leben zu sagen. Sei mutig, deine Ziele zu verfolgen, und gestalte dein Leben aktiv nach deinen Wünschen.

Wie soll eine "Selbstbestimmung" gelingen, wenn du dich wie eine Fahne im Wind durch die Wünsche anderer "herumtragen" lässt? Lerne, Grenzen zu setzen und dich selbst zu respektieren. Du bist der Kapitän deines Lebensschiffs.

Wage es also, NEIN zu sagen – denn nicht selten musst du den Blick nach innen richten, um zu erfahren, was im Außen zu tun ist. Nutze Zeitmanagement-Methoden, um deine Zeit effektiv zu nutzen und Raum für die Dinge zu schaffen, die dir wirklich wichtig sind.

Deine Zeit ist kostbar, und du verdienst es, sie bewusst zu nutzen, um ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Trau dich, dich für dich selbst einzusetzen und die Kontrolle über deine Zeit zurückzugewinnen.

