

## Hör auf, dich selbst anzulügen! Es hat dich Millionen gekostet!

Schreibe alle brennenden Dinge auf, die dich stören (bei denen du zögerst):

- 
- 
- 
- 
- 

Fragen dich dazu:

Was ist das Problem, das mich beschäftigt hat?

Wie ist dieses Problem entstanden? Warum ist es passiert? Wie kam es so weit? (Kontext)

Passiert es immer wieder?

Können wir dieses Problem minimieren?

Oder können wir es loswerden? Können wir es entfernen?

### Hör auf, über dieses Problem nachzudenken!

→ Betrachte die folgende drei Szenarien:

1. Was ist das Beste, was eintreten kann?
2. Was ist das Schlimmste, was eintreten kann?
3. Was ist das Wahrscheinlichste, was eintreten kann?

und dann: zähle herunter von Fünf: 5 4 3 2 1 und entscheide! → Bleib bei deiner Entscheidung!

→ Es wird zu einer Befreiung führen.