



**Jede Sekunde zählt!**

7 x 300 Sekunden die Dein Leben verändern!

## ***Jede Sekunde zählt: Arbeitsunterlage Nr 1: DAS VERSPRECHEN!***

Egal was Du in Deinem Leben unternimmst oder unterlässt, es ist erforderlich, dass Du dafür einen gewissen Plan hast. Du musst wissen, wo Du stehst und wissen, wo Du hin willst - genau wie bei einem Navigationsgerät: Startposition und Zielposition sind unabdinglich.

Und damit Du diesen Plan nicht vergisst ist es mehr als hilfreich, dass Du es schriftlich machst.

Ich bin mit vielen Menschen schon in Kontakt gekommen und diese haben mir erzählt, dass sie ihre Ziele, Wünsche usw. in ihrem Kopf haben.

Nun, es ist gut, dass man etwas im Kopf hat, aber die Macht des geschriebenen Wortes darfst Du nicht vergessen. Und ich meine sogar, dass wir die Macht des geschriebenen Wortes nutzen müssen und können.

Etwas schwarz auf weiß zu haben hat schon eine enorme und beeinflussende Wirkung auf uns.

### **Mach doch mal folgende kleine Übung:**

Schreibe bitte auf ein weißes Blatt Papier mit Handschrift folgenden Satz (wenn möglich mit Füllfederhalter):

*“Dein Vor- und Nachname” ist eine herausragende, intelligente und gut aussehende Persönlichkeit, die genau weiß was sie will. “Dein Vor- und Nachname” setzt sich für andere Menschen ein, ist beruflich mehr als erfolgreich und ist ein Vorbild in Sachen Menschlichkeit.*

Na, wie hört sich das an? Und wenn Du das liest (am besten laut vorlesen oder lass es Dir vorlesen), dann glaube doch einfach mal kurz daran, dass das stimmt! WOW! Also, die Macht des geschriebenen Wortes hat einfach Power!

### **Jetzt aber zur eigentlichen Übung bzw. zu DEINEM VERSPRECHEN.**

DAS VERSPRECHEN machst Du nicht mir, sondern DIR gegenüber. Ob ich Dir glaube ist zweitrangig. DU musst DIR glauben! Nur das ist entscheidend!

Du kannst also für jeden Lebensbereich (wenn Du willst) dieses Versprechen abgeben bzw. niederschreiben.

Auf der folgenden Seite habe ich eine Vorlage für Dich gemacht - gerne kannst Du aber auch Deiner eigenen Kreation freien Lauf lassen.



## Jede Sekunde zählt!

7 x 300 Sekunden die Dein Leben verändern!

Wichtig ist nur, dass Du DAS VERSPRECHEN schriftlich machst, unterschreibst und an möglichst vielen Orten in Deinem Umfeld aufhängst, wie z.B. Kühlschrank, Toilette, Spiegel, Decke von Deinem Schlafzimmer, Lenkrad Deines Autos usw.

Wenn Du willst drucke es Dir auf einem dickeren Papier aus - somit erscheint es auch wertvoller!

Und immer wenn Du es siehst, lies es laut vor!

### Jede Sekunde zählt! DAS VERSPRECHEN!

Ich, Vor- und Nachname, werde ab heute, egal was ich auch anfangen werde, stets mein ALLERBESTES geben!

*Unterschrift*

### Jede Sekunde zählt! DAS VERSPRECHEN!

Ich, Vor- und Nachname, habe mich dazu entschlossen ab heute und in Zukunft mein Leben selber in die Hand zu nehmen und bin bereit und verpflichte mich dazu stets mein ALLERBESTES zu geben!

*Unterschrift*

### Jede Sekunde zählt! DAS VERSPRECHEN!

Ich, Vor- und Nachname, werde ab heute, den tt.mm.jjjj, anfangen mehr Sport zu machen und verpflichte mich, dass ich meinen ausgearbeiteten Plan umsetze und immer mein ALLERBESTES geben werde.

*Unterschrift*

#### **TIPP**

Mach dieses Versprechen **handschriftlich**. Es muss aus Deinem Füller kommen. Deine Energie muss von Dir über den Füller auf das Blatt gebracht werden.