

Wie Du Kraft und Stärke ziehst aus Deinem Alltag, ohne von Deiner to-do-Liste überrollt zu werden.

Der Alltag hat Dich fest im Griff? Du kommst kaum dazu, kreative Gedanken zu denken?
Geschweige denn, die Ruhe und Gelassenheit zu leben, die Du Dir schon so lange wünschst?

Woran liegt es, dass Du abends oft ins Bett sinkst mit den Gedanken, „nichts“ geschafft zu haben?

Wir haben so viel vor, haben große Pläne und haben diese Sehnsucht im Herzen, ein Beitrag für andere zu sein. Ja, und tief innen haben wir auch eine Gewissheit, dass wir etwas zu geben haben, das für andere Menschen wertvoll ist und das einen Unterschied bewirken kann. Wenn da nicht diese ganzen „ja, aber...“ wären.

Ja, aber ich komm ja so schon nicht über die Runden

Ja, aber ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll

Ja, aber ich weiß gar nicht, wem ich wo was anbieten könnte

Ja, aber ich habe ja gar nicht die Mittel (im Know-how und finanziell)

Ja, aber ich bin einfach so energielos

Ja, aber mein Alltag ist schon randvoll gestopft und ich komm kaum hinterher, alles zu erledigen...

STOP!!!!!!

3 Schritte heraus aus dieser Falle

Die hervorragend funktionieren (ich habe sie alle selbst umgesetzt!) wenn man sie auch TUT ;-)

Schritt 1

Wenn sich der Blick auf zu vielen Stapeln, auf Unordnung und zu vieler Deko „verhakt“, bringt das innere Unruhe. Deshalb ist der allererste Schritt, „grob Ordnung“ zu schaffen, so dass unser Blick frei fließen kann.

Ich schaffe das am besten mit Waschkörben. Ein Korb für alle Klamotten, die herumliegen, ein Korb für Deko, die ich für eine Zeitlang aus dem Blickfeld haben will, ein Korb für ... was immer es bei Dir ist... bei mir sind es Bücher, die eingesammelt werden wollen 😊

Wir beginnen mit dem Raum, in dem wir uns am meisten aufhalten, z.B. die Küche.

Hier geht es nicht um eine Grundreinigung und Ausmisten der Schränke (das kommt später!)

jetzt geht es nur um das sichtbare Chaos: Herumstehendes Geschirr, Stapel von Zeitungen, herumliegendes Spielzeug, ein überquellender Abfalleimer usw.

Ist die Ablage frei, der Herd abgewischt, die Spülmaschine leer, der Esstisch hübsch gedeckt, geht es ins nächste Zimmer, vielleicht das Wohnzimmer. Hier erst mal alles in Waschkörben rausbringen, was nicht hier her gehört, die Kuschedecke zusammenlegen, die Kissen aufschütteln, die Zeitungen in die Ablage und die Gläser vom Vorabend in die Küche bringen. Freie Flächen, auf denen unser „Blick ausruhen“ kann, schaffen Platz für kreative Gedanken im Kopf!

Und so „zack zack“ durch alle Räume, bis wir wieder frei atmen können ;-) und auch, wenn das Ganze mehr einer Oberflächen-Korrektur gleicht, befreit es uns schon mal von einer Menge Druck und wir können wieder unerwarteten Besuch empfangen, ohne die immer gleiche Story erzählen zu müssen: „Sorry, hab grad nicht geschafft aufzuräumen.“

Schritt 2

Wenn im Inneren Chaos herrscht, finden wir meist auch Stapel von Unerledigtem im Außen

Beginnen wir also, außen Ordnung zu schaffen (wie innen so außen – wie außen so innen) dafür nehmen wir uns täglich (nur) ein Zeitfenster von 20 Minuten! Wir stellen den Wecker auf 20 Minuten – und beginnen mit EINER SCHUBLADE – und nur mit dieser einen Schublade! Es funktioniert allerdings nur, wenn wir uns genau an diese Anweisung halten: Alles ausräumen, kaputte Sachen wegwerfen, nicht mehr Benötigtes aussortieren, Schublade sauber wischen und **alle Schätze wieder einräumen**. Sich freuen ☺

Jeden Tag nehme ich mir eine andere Schublade / Ecke vor, bis alles auf Vordermann ist. Nicht ablenken lassen und immer nur diese eine Sache aufräumen (nicht so: ich bringe nur eben diese Schere in die Küche, wo sie hingehört – und ach ja, hier ist ja auch noch Chaos, hier räume ich mal eben die Spülmaschine leer.... NO NO NO !!!)

Dazu benötige ich drei Behälter (Waschkörbe/Schachteln/Tüten) mit der (gedachten) Aufschrift:

- 1) Das kann weg in die Tonne
 - 2) Das ist noch gut und schenke ich her / verkaufe ich auf eBay
 - 3) Das weiß ich noch nicht (kommt auf den Speicher/Keller)
- Schätze sind all diese Sachen, die ich a) wirklich brauche b) an denen ich Freude habe

Es ist unglaublich, wie viel in 20 Minuten (bitte nicht verlängern!) geschafft wird und wenn wir das vielleicht ein/zwei Wochen durchziehen, ist der ganze Hausstand auf Vordermann gebracht und wir befreit und happy. Jetzt kann schon mal gefeiert werden! Ein Gläschen Prosecco, ein schöner Latte Macchiato und ein zufriedener Blick in den Spiegel: YESSS!!!

Schritt 3

Jetzt geht's darum, die Gedanken, die jetzt freier, kreativer, lustvoller sprudeln, auch aufs Papier zu bringen. Ich nutze dafür Blanko Hefte mit hübschem Einband. Ich empfehle blanko Blätter, weil Linien und Karos unser Denken eingrenzen und ich auch mal ein paar Zeichnungen einfüge und Farben auf weißem Papier schöner leuchten.

Pro Thema ein eigenes Heft. Wolltest Du schon immer mal ein Buch schreiben? Dann gibt's jetzt ein eigenes Heft mit „Buch-Ideen“. Einmal meine selbstgemachten Gedichte schön zusammenschreiben: Voilà, ein eigenes Gedicht-Bändchen. Meinen kreativen „Kreuz-und-Quer-Gedanken“ freien Lauf lassen? Dafür ist Platz in meinem „Creativity-Book“. Deinem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht möchtest Du über neue Geschäftsideen nachsinnen? Schreib alles auf! Unser Gehirn wird immer bereitwilliger gute Ideen hervorbringen, je mehr ich mich auf neue Projekte einlasse, wenn auch erst mal in Form eines „neues-Projekt-Ideen-Sammel-Heft“. Und das Schönste daran ist, dass ich immer mehr Gelegenheiten wahrnehme, die sich mir bieten. Vielleicht werde ich gebeten einen Blog zu schreiben, um mein Know-how anderen zugänglich zu machen; oder eine Freundin kommt mit einer genialen Idee für ein gemeinsames Projekt, ein Sommerfest, eine Garagen-Abverkauf-Party oder einen Sonntagnachmittag mit Klamotten-Tausch.

Schön wäre eine eigene Schublade für diese Deine Gedanken-Schätze, die ja erst mal nur Dir allein gehören.

So ehrst Du Dein Leben, Deine Gaben, Talente und Fähigkeiten. Und Du wirst erstaunt sein, wie großzügig das Leben Dir entgegenkommt mit Gelegenheiten, Geschenken, neuen Ideen, wertvollen Begegnungen, interessanten Menschen.

Ich wünsche Dir, dass Du Dich wichtig nimmst und dass Du dran bleibst, bis Du die Lebensqualität in Deinem Leben hast, die Du Dir wünschst und die Du verdient hast.

Wenn Du zu einem bestimmten Punkt Fragen hast, Dir mehr Hilfe wünschst oder Du Dich einfach einmal mit mir austauschen möchtest, freu ich mich über Deine e-Mail unter:

info@laura-milde.com mit dem Betreff: „ich will mehr“

und der Angabe unter welcher Tel. Nr. ich Dich wann am besten erreiche.

Eine erste „Schnupper-Stunde“ ist kostenlos und kann Dir evtl. schon über eine Hürde hinweghelfen.

Gemeinsam erreichen wir so viel mehr ☺

Ich rufe Dir jetzt ein liebevolles: „Ja, das schaffst Du!“ zu

und bin Deine

Laura



<http://www.wildemilde.com>