

Business of Joy Action Plan

In 10 Tagen dein Vorhaben erfolgreich umsetzen



01

Triff eine **Entscheidung**: Welche Idee willst du in den kommenden 10 Tagen umsetzen? Geh 10 Tage weiter und schreibe in deinen Kalender mit dankbarem Gefühl: Heute habe ich XY (Ziel konkret beschreiben).

02

Lass Altes los und **mach Space** für dein Neues Ziel. Wenn du dir z.B. ein Geld-Ziel gesetzt hast, kannst du dein Portemonnaie aufräumen oder noch offene Rechnungen aus einem anderen Projekt schreiben.

03

Entdecke mögliche **Erfolgs-Blockaden**. Frage dich: Was könnte ein negativer Aspekt sein, wenn ich mein Ziel erreiche? Was ist der dümmste Gedanke, der mir in den Sinn kommt? Und...Take Action!

04

Überprüfe welche hinderlichen **Glaubenssätze** hinter dem negativen Aspekt oder Gedanken von Tag 3 stehen. Nimm dir Zeit und **löse diese auf**. Wähle für dich eine neue, **förderliche Affirmation**.

05

Setz ein **Commitment**. Poste eine öffentliche Erklärung, das Datum der Veröffentlichung oder erzähle anderen Menschen davon. Und dann...Go for it! Einfach machen, ohne denken.

06

Mach wieder **Space**. Räum altes Zeug raus, was nicht mehr zu deinem neuen Ziel passt. **Vertraue** darauf, dass das Leben, das Universum, neue, viel bessere Dinge für dich bereithält.

07

Geh in Aktion. **Tue Dinge, vor denen du dich fürchtest** oder noch nie gemacht hast. Angst und Widerstände sind dein Kompass. Versetze dich vorher in einen guten Zustand. **Wähle Vorfreude, statt Angst!**

08

Take Aktion und **feier dich für jeden noch so kleinen Schritt**. Feier dich dafür, dass du Dinge tust, die du noch nie getan hast. Anker dir dieses Gefühl, des erfolgreichens Umsetzens (Impuls und Go!).

09

Bleib im Vertrauen. Entspann dich. Geh in die Natur. Verbinde dich nochmal mit deinem Ziel und deinem Warum. Arbeite an kleineren Aufgaben. **Geniesse die Zieleinfahrt bewusst**. Geh auf Empfang.

10

BÄM! Mach den Finalen Schritt. Und dann... **Feier dich, dass du dein Commitment eingehalten hast**. No matter what. Das Universum hat gute Ohren und gibt dir mehr von dem, wofür du dankbar bist.