



**Ich darf selbst entscheiden, wie mein Leben aussieht.  
Ich selbst bestimme, was ich in meinem Leben zulasse  
und was ich aus meinem Leben streiche.**

## **ARBEITSBLATT**

Von Edith Hagenaar  
Gratis erhältlich auf  
[www.denkenistlenken.de](http://www.denkenistlenken.de)

© Text Edith Hagenaar © Photo Lepidolit Wolfgang Dengler  
Du kannst dieses Arbeitsblatt gerne an andere weiterleiten – bitte aber vollständig.

**Ich darf selbst entscheiden, wie mein Leben aussieht.**

**Ich selbst bestimme, was ich in meinem Leben zulasse  
und was ich aus meinem Leben streiche.**

Manchmal überkommt dich das Gefühl, dass du keinerlei Einfluss auf die Gestaltung deines Lebens hast. Freunde stehen unerwartet vor der Tür – fein, aber die geplante Gartenarbeit bleibt wieder einmal liegen. In der Arbeit wird dir ein Eilauftrag zugeschoben, der dafür sorgt, dass du in Rückstand gerätst mit anderen Arbeiten. Deine Schwester schmeißt eine Party und erwartet deine Hilfe und Anwesenheit und du willst eigentlich nur Ruhe. Ruhe und die Möglichkeit, selbst über deine Zeiteinteilung verfügen zu können..

Für die Verspätung der Affirmation des Monats gibt es dann auch einen Grund. In letzter Zeit wurde ich überspült mit privaten und geschäftlichen Verpflichtungen und Erwartungen. Als ich dann bei einer Freundin war und ihr mit ihrem Computer half, wusste ich nicht einmal mehr was ich die letzten zwei Tage getan hatte. Auch war ich schon seit Tagen mit der Affirmation des Monats beschäftigt, hatte jedoch keinerlei Inspiration. Endlich begonnen meine Alarmglocken zu läuten.

Sobald wir uns durch all unsere so genannten Verpflichtungen leben lassen, entfernen wir uns immer weiter von dem Leben, das wir tief in unserem Herzen spüren und leben wollen. Es ist ein sinnvolles Leben, in dem wir Erschaffen, in dem wir aufmerksam sind und in dem wir vor allem etwas von uns selbst an die Welt schenkt.

Sobald wir nämlich aufhören, es anderen immer recht machen zu wollen, können wir erst damit beginnen, anderen wirklich zu dienen. In dem Buch „Ein Kurs in Wundern“ habe ich einmal gelesen, dass wahrhafte Demut darin zu finden ist, das Beste aus sich selbst zu holen, um es mit der Welt zu teilen.

Bevor wir aber soweit sind, müssen wir Entscheidungen treffen. Wir müssen entscheiden, was wir in unserem Leben zulassen und was nicht. Unsere Popularität wird darunter leiden und es wird zu einigen Enttäuschungen kommen. Du darfst diese Entscheidungen jedoch treffen – es ist dein Leben, auch wenn andere dich nicht mehr nett, kooperativ und sozial finden, dich vielleicht sogar für verrückt erklären.

Ich selbst werde die kommende Zeit dazu verwenden, in mich selbst zu gehen und herauszufinden, was ich alles aus meinem Leben streichen möchte – beginnend bei verschiedensten Tätigkeiten gehend über Mitgliedschaften bis hin zu alten Überzeugungen und energiefressenden Freundschaften. Auch extra Kilos und unnötige Küchengerätschaften zähle ich dazu. Auf diese Weise möchte ich Zeit und Raum schaffen, um zu tun und zu sein, was meinem Leben wahrhaften Sinn gibt.

## **Visualisierung zu diesen Affirmationen**

Sieh, während du die Affirmation aufsagst vor dir, dass du fest auf der Erde stehst, gerade und aufgerichtet. Sieh vor dir, dass verschiedenste Dinge an dir abgleiten und fühle, dass das ok ist. Sieh wie dein Leben immer einfacher wird, indem du deutlicher bist zu anderen. Atme ein bevor du die Affirmation aussprichst und fühle, wie du dich entspannst. Sprich die Affirmation aus, während du ausatmest.

## **Stein zu diesen Affirmationen**

Der Stein, der diese Affirmation verstärkt, ist der Lepidolit. Dieser Stein hilft dir dabei, zu unterscheiden, was an dein Lebensziel beiträgt und was dich davon abhält. Außerdem unterstützt er dich dabei, dass was Störungen verursacht aus deinem Leben zu streichen und dich auf das zu stützen, was du schon hast und was dir weiterhilft.

## **Wie bestimme ich, was ich aus meinem Leben streiche?**

Bevor du alles, was dir gerade nicht in den Kram passt, über Bord wirfst und hinter dir lässt, ist es ratsam, zu hinterfragen, warum du etwas (Tätigkeiten, Menschen, Überzeugungen, usw.) aus deinem Leben streichen möchtest.

### **Angst**

Möchtest du etwas aus deinem Leben entfernen, weil du eigentlich Angst davor hast? Fällt es dir schwer, die Herausforderung dein Bestes zu geben anzunehmen? Weißt du vielleicht nicht, wie du etwas machen willst oder drückst du dich davor etwas Neues lernen zu wollen? Geht es um etwas, dass du noch nie getan hast?

Angst ist niemals ein guter Ratgeber. Betrachte alles einzeln und objektiv. Wenn es um eine Person geht, von der du unruhig wirst und der du intuitiv nicht vertraust, dann kannst du den Kontakt ruhig abbrechen. Geht es aber um eine Rolle in einem Theaterstück, die dich nervös macht, weil du Angst hast, dich lächerlich zu machen, dann ist das nicht genug Grund mit dieser Rolle zu stoppen. Herausforderungen sorgen für persönliches Wachstum!

### **Unangenehm**

Möchtest du etwas aus deinem Leben streichen, das dir unangenehm ist? Findest du etwas langweilig oder fragt es großen körperlichen Einsatz von dir? Ist dir etwas durch und durch lästig? Ich drücke es immer so aus: Babys sind ganz toll, aber auch die stinkenden Windeln gehören dazu. In anderen Worten: Manchmal muessen wir unangenehme Tätigkeiten einfach in Kauf nehmen. Hast du ein Baby, wirst du es auch wickeln müssen. Geht es allerdings um etwas, dass dazugehört, du aber einfach nicht riechen kannst, wäre es eine Möglichkeit, jemand anderen damit zu beauftragen. Selbst ersparst du dir viel Ärger und für jemand anderen ist es ein Brotverdienst.

### **Etwas passt nicht mehr**

Manche Dinge, die du früher fantastisch gefunden hast, entsprechen dir nicht mehr. Freundschaften, die gut und aufbauend waren, geben dir jetzt nur mehr das Gefühl des Müssens.

Menschen ändern sich, Geschmäcker ändern sich, Zeiten ändern sich. Manches passt einfach nicht mehr in dein Leben. Die Tatsache, dass du etwas von deiner Oma bekommen hast, ist nicht schwerwiegend genug, um etwas zu behalten, dass dir nicht mehr entspricht. Die Erinnerungen an deine Oma sind tausend Mal mehr wert, als alles materielle, das du jemals von ihr bekommen hast. Wer weiß, vielleicht kannst du ja jemanden eine Freude damit machen und gleichzeitig dein Haus und deine Energien befreien.

## **Der beste Grund**

Möchtest du etwas aus deinem Leben streichen, stelle dir dann die Frage: Liefert es einen Beitrag an mein Leben? Liefert es einen Beitrag beim Erreichen meines Lebenszieles?

Wenn du weißt, was deinem Leben Sinn gibt und welches einzigartige Geschenk du der Erde machen kannst, dann wird dir auch schnell deutlich, ob der Posten im Vorstand dich dem näher bringt oder nicht. Möchtest du Zuhause eine harmonische Atmosphäre kreieren, dann trägt Jähzorn nicht dazu bei. Möchtest du lange und gesund leben, trägt unbeherrschtes Essen nicht dazu bei. Bist du jedes Mal total müde, wenn du bei der Nachbarin zum Kaffeetrinken warst, trägt dieser Besuch nicht bei an dein Leben und solltest du den Kontakt vermindern (auf alle Fälle bis es dir gelingt, deine Energie bei dir zu behalten).

Allerdings: Manchmal trägt gerade diese energiefragende Nachbarin an dein Leben bei, weil sie dich herausfordert, stärker zu werden und Liebe zu fühlen für dir unangenehme Menschen. Letztendlich musst du auch hier selbst entscheiden, ob du diese Dinge aus deinem Leben streichst oder doch (noch) nicht.

## **Aufschreiben**

Indem du aufschreibst, was du aus deinem Leben streichen möchtest, gibst du diesem Entschluss Energie und wird es einfacher ihn in die Tat umzusetzen. Das Universum selbst wird dich dann dabei unterstützen.

**Ich darf selbst entscheiden, wie mein Leben aussieht.**

**Ich selbst bestimme, was ich in meinem Leben zulasse  
und was ich aus meinem Leben streiche.**

**Was ich aus meinem Leben streiche:**

Mitgliedschaften & Abonnementen

Dinge & Bücher

Tätigkeiten und Posten

Energiefressende Menschen

Überzeugungen, Gewohnheiten

Andere Verpflichtungen