Gewohnheiten

Fragen: Was sind meine Gewohnheiten? Stimmen sie mit meinen Prinzipien und Zielen überein? Wo stehe ich im Widerspruch zu meinen Worten und Taten? Jetzt, da Sie sich selbst, Ihre Leitprinzipien und Ihre Ziele verstanden haben, können Sie damit beginnen, Ihr eigenes tägliches Verhalten zu untersuchen und nach allem zu suchen, was nicht mit Ihrer Vorstellung von unserem Wahren Selbst übereinstimmt. Mit diesem Kapitel werden Sie beginnen, Bereiche zu identifizieren, in denen unsere persönlichen Gewohnheiten widersprüchlich sind. Eine Gewohnheit ist eine feste oder regelmäßige Tendenz oder Praxis, insbesondere eine, die man nur schwer aufgeben kann. Gewohnheiten können positiv sein, sie können aber auch zu negativen Ergebnissen führen. Gewohnheiten können in Form Ihrer Laster (Drogenkonsum/-missbrauch, Glücksspiel, zwanghaftes Sexualverhalten), Ihrer Ernährung, Ihres Arbeitsplans oder Ihrer reaktiven emotionalen Reaktionen auf verschiedene äußere Reize auftreten. Wenn sich eine Gewohnheit in Ihrem Unterbewusstsein festsetzt, werden Sie die Handlung auf natürliche Weise und ohne große Überlegung ausführen. Nach einer gewissen Zeit erscheint diese Gewohnheit so instinktiv, dass sie oft als die zweite Natur eines Menschen bezeichnet wird. Wenn Sie eine zweite Natur entwickelt haben, die sich aus ungesunden persönlichen, spirituellen und physischen Gewohnheiten zusammensetzt, ist es wahrscheinlich, dass Sie in Ihrem persönlichen Leben, in Ihrem Geist und in Ihrem physischen Körper ungesund sind. Das liegt daran, dass Ihr Leben das Ergebnis von Milliarden kleiner Entscheidungen ist, die Sie während Ihrer Zeit auf diesem Planeten getroffen haben. Von dem Moment an, in dem Sie aufwachen, bis zu dem Moment, in dem Sie Ihre Augen schließen und in Ihre Traumwelt abdriften, treffen Sie ständig Entscheidungen, die die Richtung Ihres Lebens beeinflussen. Die kleinen Dinge spielen tatsächlich eine Rolle, und Sie können Ihren Weg stark verändern, indem Sie sich auf Ihre täglichen Gewohnheiten und Praktiken konzentrieren. Indem Sie von morgens bis abends absichtlich über Ihre Handlungen nachdenken und sich fragen, ob Ihre Gewohnheiten mit dem übereinstimmen, was Sie sein wollen, machen Sie einen mächtigen Schritt in Richtung der besten Version von sich selbst. Wenn Sie sich Ihre Gewohnheiten ansehen, denken Sie an Ihre Prinzipien zurück. Stimmen Ihre Gewohnheiten mit der goldenen Regel oder dem Prinzip der Eigenverantwortung überein? Glauben Sie, dass Ihre regelmäßigen Praktiken die kommenden sieben Generationen ermächtigen oder gefährden werden? Stehen Ihre Gewohnheiten im Einklang mit den anderen Leitprinzipien in Ihrem Leben? Eine weitere wichtige Praxis im Selbstbewertungsprozess ist der Vergleich Ihrer Ziele mit Ihren Gewohnheiten. Sind Ihre gegenwärtigen Gewohnheiten mit Ihren kurz- und langfristigen Zielen vereinbar? Nehmen wir zum Beispiel an, Sie hätten unter Ihren Zielen vermerkt, dass Sie eine Fremdsprache lernen wollen. Sie haben einige praktische Schritte aufgeschrieben, die Sie im ersten Monat unternehmen können, und Ziele für das nächste Jahr geplant. Es ist möglich, dass Sie, wenn Sie anfangen, Ihre Gewohnheiten zu überprüfen, feststellen, dass Sie zwar wirklich eine neue Sprache lernen wollen, aber noch keine konkreten Schritte dazu unternommen haben. Stattdessen stellen Sie fest, dass zu Ihren Gewohnheiten gehören, Freizeit zu verbringen (die zum Erlernen einer Sprache genutzt werden könnte), in sozialen Medien zu scrollen und zu schlafen. Wenn diese Gewohnheiten fortbestehen, ist es klar, dass Sie Ihr Ziel nicht oder zumindest nicht so schnell erreichen werden, wie Sie es vielleicht gerne hätten.

Revision #1
Created 19 October 2025 05:19:40 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:19:51 by investigatione