

# **Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch schneller als der, der ohne Ziel herumirrt.**

- Lessing

"Du bist so ein Arschloch" habe ich heute morgen zu mir selber gesagt. Ich habe verschlafen, obwohl man meine Hilfe gebraucht und mich gestern extra darum gebeten hatte. Ich habe meinen Wecker einfach ausgestellt ohne es zu merken und bin erschrocken, schuldbewusst und mies gelaunt aufgewacht. Ich hatte eine Wut gegen mich, aber auch gegen andere, die mich nicht geweckt haben. Draußen scheint die Sonne. Nach einer gefühlten Ewigkeit scheint die Sonne und ich starte mit Selbsthass in den Tag? Dann animiert mich Mats zum spielen, macht den Clown für mich und weiß genau, was ich jetzt brauche. Lachen, durchatmen, annehmen, dass ich nun mal auch nur ein Mensch bin. Keine Maschine. Nicht perfekt. Sondern mit Fehlern. Annehmen, dass das okay ist. Und dann sogar noch einen Schritt weiter gehen und stolz sein. Heute ist der 1. Februar 2018. Das heißt wir haben nun genau einen Monat im neuen Jahr hinter uns. Ganz egal, wie du heute Morgen in den Tag gestartet bist, ich möchte mich mit dir auf unsere Erfolge besinnen.

Lass uns zurückblicken. Auf Silvester, wo wir uns vielleicht große Vorsätze vorgenommen oder eine Challenge gestartet haben. Und jetzt schau dir den Januar mal an. Nimm ihn in die Hand, dreh und wende ihn. Kommen dir die letzten 4 Wochen auch so wahnsinnig lang vor? Ich habe das Gefühl Silvester wäre schon ewig her! Was würdest du aus deiner aktuellen Situation deinem Silvester-Ich raten? Du weißt nun schon, wie der Januar laufen kann, was wäre dein weiser Rat an dich selber?

Wie du möglicherweise weißt, hatte ich keine Vorsätze. Ich habe einfach weiter an meinen Zielen und Träumen gearbeitet. Aber ich habe eine 30 Tage Yoga Challenge zum ersten Januar gestartet. Einfach weils gepasst hat. Heute, einen Monat später schaue ich in den Kalender und zähle nach. An wie vielen Tagen habe ich tatsächlich Yoga gemacht? Ich komme auf 23 - an manchen Tagen ist es ausgefallen, dafür habe ich die Einheit an anderen Tagen zusätzlich gemacht. 23/30 Tage, an denen ich geschafft habe etwas völlig Neues (Yoga gehörte bisher nicht zu meinem Alltag) zur Routine werden zu lassen. Denn auch jetzt, wo die Challenge vorbei ist, werde ich definitiv damit weiter machen. Nicht jeden Tag, ich will keine Verpflichtungen, wenn es eigentlich um Entspannung und Ausgleich geht. Aber Yoga wird 2018 definitiv zu meinem Alltag gehören! Denn ich liebe es!

Wenn du auf deinen Januar zurückblickst: welche Erfolge kannst du feiern? Schau auch auf die "unscheinbaren Kleinigkeiten". Vielleicht bist du mehr zu Fuß gegangen? Hast dich weniger geärgert? Hast mehr Gemüse gegessen? Vielleicht hast du besser auf deine Bedürfnisse geachtet? Und wenn es nur ein einziger Tag war, an dem du stolz auf dich bist

- feier das! Feier diesen Erfolg! Schaffe damit das Bewusstsein, dass du wertvoll bist. Dass deine Leistungen anerkannt werden sollten - vor allem von dir selber.

Was Erfolg für dich bedeutet, bestimmst DU. Also sei nicht so hart zu dir und klopf dir mal selber auf die Schulter. Das übe ich jetzt auch. Ich werde den Tag nun so gestalten, dass heute Abend niemandem mehr auffällt, dass ich verschlafen habe - auch nicht mir selber.

Alles Liebe  
Deine Bianca