

# Halten dich Deine Glaubenssätze auf?

Von Kim Kiyosaki

## Was Du glaubst, das bestimmt, was Du erreichst!

Vor einiger Zeit verbrachten Robert (mein Mann) und ich eine Woche auf der Canyon Ranch in Tucson, Arizona. Die Canyon Ranch ist bekannt als ganzheitliches Gesundheits- und Fitness-Resort. Wir gingen dort hin um Energie zu tanken, sowohl für unseren Körper als auch unseren Geist.

Während ich das Resort besuchte um mehr über Gesundheit und Fitness zu lernen, lernte ich eine wertvolle Lektion für mein gesamtes Leben.

## Wir alle haben Vorurteile

Eines Tages, als ich gerade mit einem Fitnesstrainer arbeitete, fragte er mich nach meinen Essgewohnheiten. Ich erzählte ihm, dass ich normalerweise zwei Mahlzeiten pro Tag zu mir nehme, Frühstück oder Mittagessen und Abendbrot. Manchmal gab ich zu, sehe ich auch auf meine Uhr und bemerke, dass es schon 18 Uhr ist und ich noch gar nichts gegessen habe.

"Essen hat keine hohe Priorität in meinem Leben" sagte ich.

Er schaute mich etwas missbilligend an und meinte: "Du brauchst drei Mahlzeiten pro Tag".

Natürlich hatte ich das schon vorher gehört. "Ich glaube, dass ich mit drei Mahlzeiten pro Tag zunehmen werde" sagte ich.

Er lachte. "Du musst mehr in den Zeiten essen, in denen du aktiv bist, zum Beispiel morgens und nachmittags und weniger zum Abendessen, wenn du weniger aktiv bist".

Da ich eine sehr aktive Person bin, erklärte er weiter, muss ich genügend essen, da sonst mein Körper anstatt Fett meine Muskeln verbrennt und auf diese Weise würde ich nie so fit werden, wie ich eigentlich sein könnte.

Ich kämpfte immer noch mit meinem Glaubenssatz, meinem Vorurteil. Aber da ich auf der Ranch war um etwas über Fitness zu lernen, beschloss ich es zu versuchen.

## Höre auf den Experten

Für sieben Tage erschien ich brav drei mal pro Tag im Speisesaal und ich hielt mich in keinsten Weise zurück. Ich aß drei volle Mahlzeiten pro Tag.

Eine Sache die ich sofort bemerkte, war meine höhere Energie. Morgens war ich weniger launisch und hatte den gesamten Tag über mehr Kraft. Ich hielt mich an das Programm und nach sieben Tagen hatte ich nicht nur kein Kilo zugenommen, sondern sogar einige verloren.

Auf einen Experten statt auf meine Vorurteile zu hören, hatte mir ermöglicht, Ziele zu erreichen, die ich alleine niemals erreicht hätte.

# Schlechte Glaubenssätze = schlecht Ergebnisse

Der springende Punkt dieser Geschichte ist, dass ich Glaubenssätze hatte, die mich daran gehindert haben, Fortschritte zu machen und meine Ziele zu erreichen.

Obwohl ich schon als kleines Mädchen gelernt hatte, dass ich drei Mahlzeiten pro Tag essen sollte, hatte ich nie geglaubt, dass es tatsächlich Vorteile hat. Ich hatte zwar die Information, aber erst als ich sie anwendete - indem ich regelmäßig drei Mahlzeiten pro Tag zu mir nahm - hatte ich die Erfahrungen und das Wissen, dass es für mich wirklich funktioniert.

Diese einfache Wahrheit können wir offensichtlich auf alle Bereiche unseres Lebens anwenden. Meine Frage an dich ist: "Welche Glaubenssätze halten dich davon ab, deine Ziele zu erreichen und was wirst du dagegen unternehmen?".

(Auszug aus einem Newsletter von Kim Kiyosaki)

## Hier kommt mein Angebot für Dich:

**Wenn Du aktiv an Deinen Glaubenssätzen arbeiten möchtest, dann kannst Du Dich gern bei mir melden.**

**In unserem gemeinsamen Training werden wir über die größten Fehler im Umgang mit Deiner Gesundheit, über persönliche Freiheit und Geld sprechen, welche Glaubenssätze damit verbunden sind und wie du an ihnen arbeiten kannst, um bessere Ergebnisse zu erzielen (egal in welchem Bereich).**