



TRANSFORMATION / successfactors / successfactor: HABITS / mind CAN DO's / fucking what you think!

Scheiß drauf, was DU denkst!

Wie ich drauf kam? – Ich habe mit meinem Bruder gechillt. Draußen auf dem Gerüst und es war übertrieben heiß. Ich so: "Alter, ich muss echt abnehmen, damit ich weniger anziehen kann." Eigentlich sagen wir dann immer: "Scheiß drauf, was andere denken!" Es ging aber gar nicht darum, was die anderen denken, sondern viel mehr darum, was ICH selber gedacht habe: über mich und darüber, was ist und was die die anderen denken.

Es gilt also viel mehr darum: "SCHEIß DRAUF, WAS **DU** DENKST!"

Und diese Einsicht war echt so typischer Mindfuck für mich. Man selbst weiß ja in der Regel gar nicht, was die anderen denken. Es geht eigentlich IMMER nur darum, was DU denkst!

Natürlich gilt das nicht immer und grundsätzlich, aber immer dann, wenn du destruktive Glaubenssätze anfangen deinen Kopf einzunehmen. Wenn Gedanken, dich dich klein halten und schlecht machen, in deinem Kopf Radau machen und dein klares Denken vernebelt wird.

Entweder du ersetzt diesen Bullshit (destruktive Glaubenssätze) durch was Konstruktives und Positives oder wenn das mal nicht so einfach ist: SCHEIß EINFACH DRAUF, WAS DU DENKST!

Das heißt übrigens nicht, dass du jetzt vollkommen ignorant gegenüber deinem Denken werden sollst.

Aber wenn man dieses CAN DO ganz bewusst einsetzt – ich glaube das hilft extrem weiter!

Ich werde das jetzt auf jeden Fall mal ausprobieren und bin gespannt, wie sich mein Leben dadurch verändern wird ☐

Beispiel-Gedanken, wo ich zukünftig drauf scheißen werde, wenn diese Gedanken kommen:

- Ich bin zu dick und deshalb minderwertig.
- Ich bin zu dick und deswegen darf ich mich nicht zeigen.
- Wenn ich zu dick bin, finden mich die anderen hässlich und mögen mich nicht mehr.
- Ich habe heute keine Kraft ins Fitness zu gehen.
- Einmal die Routine nicht durchziehen, ist ja nicht so schlimm.
- Wenn ich das mache, was denken dann wohl die anderen... (#hättehättefahrradkette)
- Ich will was Essen. (wenn es nur Appetit ist oder zur Kompensation dient)
- Einmal kann man schon eine Ausnahme machen.. (#durchziehn #radikal #momentum)
- Die ANDEREN... >> FUCK IT!
- ... und allgemein, wenn ich einfach zu viel denken, anstatt etwas zu MACHEN.

Zurück: mind CAN DO's