



siehe auch: comfortzone-challenges

Eine Warnung vorweg: Du wirst Comfortzone-Challenges in der Regel NICHT machen wollen. Sie sind jedoch nicht schlimm - im Gegenteil! Also keine Angst.

Trotzdem wird dein Hirn mit allen möglichen Ausreden auftrumpfen:



“Ja, ich hab dein Konzept eh verstanden, dann muss ich die Übungen nicht machen.” “Die Übungen sind dämlich und sinnlos, ich heb meine Kraft eher für andere Situationen auf” “Nett gemeint, aber ich hab keine Zeit..” oder der Klassiker: “Ich mach’s später, morgen oder nächste Woche”.

All dies, ob du es glaubst oder nicht, sind schon der erste Teil der Schutzfunktion und sie treten weit vor dem Gefühl und den Worstcase-Szenarien ein. Sie zu erkennen, ist von entscheidender Bedeutung!

siehe auch: Was ist eigentlich eine Comfortzone-Challenge?

oder: Was ist überhaupt die Comfortzone?

Dein Kopf glaubt aber normalerweise erst Dinge, die er mit eigene Augen gesehen hat, die man selbst erlebt und gefühlt hat.

Für dich wichtig zu erleben, ist es: DU WIRST NICHT STERBEN!!

Zumindest nicht so schnell und schon gar nicht, weil du kalt duschen gehst, weil du ein paar Tage nichts isst, weil du jemanden deine Meinung sagst oder deine Liebe gestehst.

Du MUSST verstehen - NEIN, du MUSST ERLEBEN,

dass alles easy ist. Du musst lernen Angst zu haben und es trotzdem zu tun.

Du MUSST unbedingt dieses Gefühl von persönlichem Wachstum erleben.

Es ist das GRÖßTE!! Aber so unbeschreiblich -

JA du musst musst musst es selbst erleben, davor wirst du dir niemals vorstellen können, was dieses Gefühl bedeutet.

Comfortzone-Challenges gibt es in allen Bereichen natürlich.

Klick dich einfach durch und sammel dir Inspiration für deine nächste Challenge:

fuck your body comfortzone!

digital Comfortzone-Challenges

financial Comfortzone-Challenges

material Comfortzone-Challenges

fuck your regional comfortzone!

fuck your sexual comfortzone!

fuck your social comfortzone!

spiritual Comfortzone-Challenges

time Comfortzone-Challenges