
15 IMPULSE UM DEINE LEBENSschaukel WIEDER ANZUSCHUBSEN



**Als M.U.T Entwicklerin
schubse ich Deine
Lebensschaukel an
erkenne - erlebe - lebe - liebe DICH**

www.ursula-maria-ruf.de

Wie sieht dein Leben JETZT aus?

- *Du hattest bereits einen Burn Out oder stehst kurz davor?*
- *Du hast Deine Kündigung bekommen und fühlst Dich nicht mehr gebraucht?*
- *Dich hat eine Krankheit, ein Handicap aus dem Leben geworfen?*
- *Du lebst allein, hast Dich getrennt und / oder bist in*
- *Deiner Beziehung unzufrieden?*
- *Du willst der Alltagsroutine entfliehen - Du hast Deinen eintönigen, festgefahrenen Alltag satt?*
- *Du möchtest endlich Deine Berufung finden und sie leben?*
- *Du warst immer für Andere (Kinder, Enkelkinder) da, jetzt wird es Zeit für Dich?*
- *Du möchtest Geld dazu verdienen, weil Du Angst vor Altersarmut hast?*
- *Du hast Träume, aber traust Dich nicht sie umzusetzen?*
- *Du willst endlich auf allen Ebenen glücklich sein?*
- *Du willst Dich endlich selbst lieben können?*

Wenn Du nur einige dieser Fragen mit JA beantwortet hast, dann helfen dir diese Meilensteine sicher weiter

Impuls 1

1. **Sei dir deiner Gedanken bewusst**

- **Gedanken sind Kräfte. Gedanken machen Gefühle.**

Alles was Du denkst, kannst Du in Dein Leben ziehen. Wenn Du schlecht von Dir und Deinem Umfeld denkst, musst Du Dich nicht wundern, wenn genau das eintritt, was Du erwartest.

Überprüfe mal selbst, wie Du über Dich selbst sprichst. Wie oft kommt es vor, dass Du Dich selbst klein machst und erniedrigst?

- **Gedanken machen Gefühle!**

Wenn Du denkst, heute ist ein schlechter Tag, dann wird es auch ein schlechter Tag. Gedanken sind wie ein großer Kopierer.

Du hast sie noch nicht ganz zu Ende gedacht, da haben sie sich schon vervielfältigt und sind im Universum verteilt worden und wie bei Emails, wenn sie einmal verschickt wurden, kannst Du sie nicht mehr zurückholen. Wenn Du diese Gedanken auch noch laut aussprichst, schickst Du sie praktisch zusätzlich noch im Eilverfahren ins Universum.

Deswegen bitte ich Dich: Sei Du selbst Dein bester, Deine beste Freund/in. Achte darauf wie Du über Dich selbst denkst und noch schlimmer über Dich selbst sprichst.

Sprich also bitte künftig gut über Dich und Andere - und auch das kommt auf Dich zurück.

Das nennt man auch Gedankenhygiene - überprüfe stetig und immer Deine Gedanken.

-

Impuls 2

2. **Deine Zielsetzung**

1. Mache Dir Gedanken über folgende Fragen:

- Wo stehe ich?
- Wo möchte ich in 1 bis 2 Jahren sein?
- Warum habe ich es noch nicht? Was hat mich bisher gehindert?

2. Mache eine Zielplanung und formuliere Dein Ziel.

Stelle Dir vor, dass Du dieses Ziel bereits erreicht hast, fühle es und sei dankbar dafür. Bitte stelle Dir NUR positive Ziele und Dinge vor und visualisiere sie

Impuls 3

3. **Deine Werte**

Überlege Dir bitte welche Werte für Dich wichtig sind.

Werte wie Fairness, Respekt, Mitgefühl, Treue, Loyalität spielen eine wichtige Rolle. Du kannst nur dann glücklich werden, wenn Deine Ziele und Deine Werte konform miteinander gehen. Wenn für Dich Werte wie Fairness und Loyalität wichtig sind, wirst Du beispielsweise nicht glücklich sein können, wenn Du Deinen Kollegen mobbst, um befördert zu werden.

Das ist ein ganz wichtiger Punkt, den heutzutage meines Erachtens viele Menschen nicht mehr beachten. Sie wundern sich dann, dass sie ihr Ziel erreicht haben, aber ihre Ehe kaputt geht oder sie krank werden.

Nur wenn Deine Ziele im Einklang mit Deinen Werten stehen, kannst Du wahrhaften Erfolg erleben.

Impuls 4

4. **Dein Umgang**

Sage mir mit wem Du umgehst und ich sage Dir wer Du bist.

Wir Alle haben in unserem Umfeld Menschen, die uns nicht guttun. Sie neiden uns den Erfolg, ziehen uns herunter und machen uns klein, um sich selbst zu erhöhen. Mein Appell an Dich - schau dass Du mit diesen negativen Menschen so wenig Kontakt wie möglich hast.

Das hat nichts damit zu tun, dass Du sie nicht mehr lieben sollst - doch Du sollst DICH genauso oder mehr lieben - wenn sie Dir nicht gut tun, trenne Dich.

Umgebe Dich stattdessen mit Menschen, die positiv sind, mit denen Du Spaß hast und lachen kannst. Menschen, die Dich motivieren, stärken und Wert schätzen, die achtsam und respektvoll mit Dir umgehen und dabei liebevoll sind.

Impuls 5

5. **Deine Geistesnahrung**

Dr Emoto hat Wasserproben mit Musik beschallt und fotografiert: mit erstaunlichem Ergebnis.

Es zeigten sich jeweils für das Musikstück und dessen Inhalt charakteristische Merkmale in der Kristallstruktur. Schließlich unternahm er ausgedehnte Experimente mit Wörtern, die er und sein Team auf die Probengefäße schrieben. Die Ergebnisse sind auf dem Foto sichtbar.

Und nun überlege Dir, was passiert, wenn Du Dich ständig mit dem Leid und den Tragödien dieser Welt beschäftigst. Du denkst negativ und hast die dementsprechenden Gefühle und das Spiel beginnt von vorne

Ich habe für mich vor einiger Zeit erkannt, dass ich weder eine Zeitung lese und nur noch sehr selten Nachrichten schaue. Man kommt im Internet Zeitalter sowieso nicht darum herum und erfährt alles Wesentliche. Deswegen höre ich mittlerweile lieber Hörbücher oder Podcasts mit Themen, die mir Spass machen und mich weiterbringen, oder ich lese ein gutes Buch oder mache etwas anderes was mir Spaß macht.

Es nützt keinem und ich kann's nicht ändern, wenn ich mir zum x-ten Mal die Kriege auf der Welt ansehe und mitleide, aber es nutzt MIR, wenn ich es mir nicht ansehe.

Impuls 6

6. **Deine Weiterentwicklung**

Unser Leben ist einem stetigen Wandel unterworfen. Alles verändert sich ständig. Dabei lernen wir ständig hinzu und es ist wichtig für ein erfülltes Leben offen zu sein für Entwicklung und neue Sichtweisen.

Bleibe offen, neugierig und interessiert. Nur so kannst Du mit der schnelllebigen Zeit mithalten ohne den Anschluss zu verlieren.

Sei es Dir WERT in Dich und Deine Weiterentwicklung zu investieren - auch ich habe schon sehr viel investiert in Seminare und Fortbildungen- ich will von Denen lernen, die schon dort sind wo ich hin möchte - und ich kann Dir nur empfehlen, mach das auch.

Es bringt Dir bedeutend mehr z.B. in eine gute Weiterbildung, einen Kurs, ein Seminar oder auch nur in ein Buch zu investieren als das 200. Paar Schuhe in den Schrank zu stellen.

Impuls 7

7. **Dein Körper**

Achte und respektiere Deinen Körper.

- Lerne auf Deinen Körper zu hören, er sagt Dir ganz genau, was er gerade benötigt. Es ist so wichtig. Sehe Deinen Körper als den Tempel Deiner Seele und halte ihn dementsprechend rein.
- Ernähre in regelmäßig und gesund, trinke genug, bewege Dich und Sorge für ausreichend Schlaf.
- Sei ihm dankbar, dass er so gut funktioniert und zeige ihm Deine Dankbarkeit indem Du auch gut zu ihm bist.
Mache Dir bewusst, was Dein Körper die vielen Jahren bereits geleistet hat. Du hast ihn oft regelrecht missbraucht und doch hält er Dir die Treue, regeneriert und heilt sich ununterbrochen selbst.
- Vertraue auf die Selbstheilungskräfte Deines Körpers, Jeder Körper kann sich selbst heilen. Leider haben wir das heutzutage oft vergessen.

Impuls 8

8. **Deine Wunder**

Sehe die täglichen Wunder um Dich herum und erwarte sie. Viele von uns haben verlernt die Wunder zu sehen, die uns umgeben. Dabei erleben wir alle täglich ganz viele Wunder.

- Das fängt morgens an - es ist ein Wunder, dass Du atmest, dass Du aufstehen kannst.
- Es ist ein Wunder, dass Du in diesem Teil der Erde leben und daher in einer unglaublichen Fülle und Reichtum lebst. Aber auch diese Fülle und den Reichtum haben wir verlernt zu sehen - es ist alles so selbstverständlich. Und auch wenn wir vielleicht nicht gerade Millionäre sind, hat Jeder von uns mehr als genug zu essen, genug zum Anziehen und ja - schau Dich mal in Deiner Wohnung um und sehe den Luxus, mit dem Du umgeben bist.

Beachte und Wert-schätze diese kleinen und großen Wunder und Du wirst mehr davon erleben.

Impuls 9

9. **Deine innere Stille**

Nimm Dir Zeit für Stille. Ich persönlich benötige die Stille um mich, wie die Luft zum Atmen. Mir geht es an diesen Tagen, an denen ich keine Rückzugsmöglichkeit habe, meist gar nicht gut.

Dann habe ich das Gefühl nicht wirklich im Kontakt zu mir zu sein. Meine innere Stimme wird übertönt von den Stimmen des Alltags und ich höre sie nicht.

Deswegen meinen Tipp an Dich, suche Dir Deine persönlichen stillen Ecken auf der Arbeit, zuhause oder wo Du auch immer bist. Einen Ort, an dem es Dir gut geht - und zieh Dich dorthin mehrmals täglich zurück. Das muss nicht lange sein - 2-3 Minuten reichen da auch schon. Wenn Du auf der Arbeit bist und Dir die Geschichte erzählst, dass Du das dort nicht kannst - denke an die Raucher unter uns - sie finden immer Möglichkeiten, um dieser Sucht zu frönen. Mache Deine stillen Momente zu DEINER positiven Sucht. Übrigens das Wort Sucht kommt von Suchen - man sucht etwas - leider ist den wenigsten Menschen nicht bewusst, dass sie sich SELBST suchen und sie könnten sich in ihrer persönlichen Ecke finden.

Impuls 10

10. **Deine innere Gewissheit**

Habe die innere Gewissheit und das tiefe Vertrauen in Dich und dein Umfeld. Dieses tiefe Vertrauen kannst Du bekommen, indem Du still in Dich hineinhörst. Deine Seele kennt die ganze Wahrheit und wird Dir alles sagen. Nur durch den Glauben, die ganz tiefe Gewissheit, dass Du Dein Ziel bereits erreicht hast, wirst Du es erreichen.

Schau genau hin, beobachte und erkenne. Beobachte die Natur und ihre Abläufe. Alles braucht seine Zeit und nichts geschieht zufällig.

Schau Dir auch die Lebensläufe der Menschen, an die Du bewunderst – fast Alle hatten Durststrecken. Es gibt beispielsweise kaum einen wirklich über Jahrzehnte erfolgreichen Unternehmer, der nicht schon mal eine andere Firma in den Sand gesetzt hat. Ohne den Glauben an sich selbst und seine Fähigkeiten hätte dieser Unternehmer niemals neu starten und erfolgreich werden können.

Impuls 11

11. **Dein fester Wille**

Der feste Wille und die Entschlossenheit sind existenziell! Geht nicht gibt's nicht - und aufgeben ist keine Option! Wenn Du Dir etwas wirklich vorgenommen hast, dann ziehe es auch durch.

Auch wenn es Rückschläge und Niederlagen gibt, letztendlich hat Derjenige Erfolg der einmal mehr ausgestanden als hingefallen ist.

Du weißt was Du willst und bist Dir ganz sicher dass Du das mit der nötigen Ausdauer und Willenskraft erreichen wirst.

Sobald Du anfängst zu zweifeln, vergiftet dieser kleine Zweifel alles und das weißt Du- also machst Du weiter und schaffst es.

Impuls 12

12. **Deine Berufung**

Jeder Mensch hat eine Berufung. Wenn Du sie noch nicht gefunden hast, suche sie.

Höre ganz tief in Dich hinein und höre zu. Deine innere Stimme kennt die Antwort. Was würdest Du machen, wenn Du heute 3 Millionen Euro hättest, Du das Geld aber nur behalten darfst, wenn Du weiterhin arbeitest?

- Überlege Dir, was Dich zum Lächeln bringt?
- Wofür brennst Du?
- Was machst Du so gerne, dass Du die Zeit darüber vergisst?

Tu was Du liebst und Du wirst Erfolg damit haben. Das geht gar nicht anders.

Impuls 13

13. **Deine Einstellung**

Sei offen und tolerant. Verlasse die vorgegebenen Bahnen, wenn sie Dich blockieren. Bleib neugierig und bereit stetig zu lernen. Wenn Du Dich bei einem negativen Gedanken ertappst, ändere ihn umgehend. Löse Dich von allen Beschränkungen und Limitationen, die Du Dir durch Deine Umwelt und Erziehung selbst auferlegt hast. Entscheide Dich bewusst dafür Freude und Leichtigkeit, Humor und viel Lachen in Dein Leben zu lassen. Freue Dich auf neue Herausforderungen. Jedes PRO-blem ist eine Chance zur Weiterentwicklung. Nimm sie an und meistere sie mit Freude und Begeisterung. Du bist verantwortlich für Dich und Dein Leben. Es sind nicht die äußeren Umstände, Deine Vergangenheit, Dein Arbeitgeber, Deine Familie oder sonst wer. Übernimm diese Verantwortung zu 100 %.

Impuls 14

14. **Deine Liebe**

Lerne die bedingungslose Liebe zu Dir selbst und Anderen. Bedingungslose Liebe ist für mich die Meisterschaft, nach der wir Alle streben sollten. Wenn wir es schaffen in erster Linie uns selbst bedingungslos - egal wie das Außen ist - zu lieben, haben wir schon einen großen Teil der Strecke geschafft. Du bist ein ganz besonderer, einmaliger Mensch. Jemanden wie Dich gibt es nur ein einziges Mal auf dieser Welt. Erkenne endlich Deine Einzigartigkeit.

Glaubst Du wirklich, dass Gott, das Universum oder wer auch immer, Dich weniger perfekt erschaffen hat, als alle anderen Wesen dieser Welt? Erkenne, dass Du genauso perfekt bist. Dein einziges Hindernis bist Du und Deine Gedanken über Dich! Wenn wir es nun noch schaffen unsere Mitmenschen als die göttlichen Wesen zu sehen und zu lieben wie sie sind, ist das die Krönung.

Wenn wir das Alle machen würden gäbe es keine Kriege und keinen Unfrieden auf dieser Welt.

Impuls 15

15. **Deine Unterstützer**

Sei Dir sicher, dass Du jede Menge unsichtbarer Helfer hast. Wenn Du Deine Berufung leben willst, werden diese Helfer Alles tun um Dich zu begleiten, zu beschützen und Dich zu unterstützen.

Das gesamte Universum arbeitet sozusagen im Hintergrund mit Dir gemeinsam an der Verwirklichung Deiner Ziele.

Suche Dir aber auch Menschen, die Dich unterstützen und meide die Menschen, die Dich nur abhalten wollen Dein Ziel zu erreichen.

Wenn Du weißt, wo Deine Reise hingehen soll, suche Dir eine/n Mentor/in.

Suche Dir Jemanden, der das bereits macht, was Du machen möchtest. Suche Dir eine/n Wegbegleiter/in. Jemanden der Dir die Hand reicht und Dich führt so lange bis Du ohne Unterstützung Deinen Weg weitergehen kannst. Suche Dir einen Lehrer, der an Dich glaubt - genauso wie Du an Dich selbst glaubst.

Fazit

**JETZT BIST DU AN DER REIHE - GEHE VON DER BREMSE
RUNTER UND GIB GAS!
DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR STILLSTAND.
DU KENNST DIE 15 ZUTATEN, DIE DU BENÖTIGST UM
DEIN DREHBUCH UMZUSCHREIBEN.
NUN KANNST DU ENTSCHEIDEN, WAS DU MIT DIESEN
INFORMATIONEN ANFÄNGST.**

- Du kannst dieses Wissen aufnehmen und so weitermachen wie bisher.
- Du kannst aber auch die Einstellung eines Siegers haben und durchstarten.

Ich wünsche Dir, dass Du mutig und entschlossen Gas gibst, Dein Leben neu erschaffst und die zweite Lebenshälfte voller Wunder und Abenteuer erlebst.

Einladung

WILLST DU DEIN LEBEN WIRKLICH VERÄNDERN UND WILLST DU DABEI MEINE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN?

Willst Du mir Deine Hand geben, damit wir gemeinsam einen Teil Deines Weges gehen?
Gehen musst Du selbst, und ich zeige Dir gerne einen möglichen Weg, wenn Du magst.

Ich freue mich, Dich zu begleiten, Dir zuzuhören und Dich zu motivieren Deinen Weg zu gehen, so wie Du ihn Dir vorstellst.

Willst Du jetzt anfangen, Dein Leben zu ändern, mehr Spaß zu haben und Dir Deine Träume zu erfüllen?

Dann vereinbare mit mir einen Termin zu einem kostenlosen Erstgespräch (Dauer ca. 30 Minuten).

Wir finden in einem persönlichen Gespräch heraus, wo Du geradestehst und definieren wohin Dein Weg gehen soll. Danach machen wir uns auf die Reise und Du lernst, wie auch Du zum Schöpfer Deines eigenen Lebens wirst. Damit hast Du die Schlüssel zu Deiner eigenen Transformation in der Hand und kannst Dein Leben verändern.