



19.01.2024 - 06:00 Uhr

Ziele in die Tat umsetzen auf deiner Geldreise



Ziele in die Tat umsetzen auf deiner Geldreise

Ziele in die Tat umsetzen auf deiner Geldreise

Ziele helfen dir, deine Energie und Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten, die wirklich wichtig sind. Selbst wenn du im ersten Moment glaubst, dass diese Ziele unerreichbar sind, können wir alle lernen, größer zu träumen. Visualisiere deine Ziele, als ob du sie bereits erreicht hättest. Ziele helfen dir, dich auf eine Reise zu begeben. So kannst du Herausforderungen besser meistern und erfolgreicher sein. Brich sie in kleine, erreichbare Schritte auf. Setze dir Ziele nach der SMART-Methode.

Die Ziele sollten S-spezifisch, M-messbar, A-attraktiv, R-realistisch und T-zeitgebunden sein. So wird sichergestellt, dass es sich um Ziele handelt, die tatsächlich erreichbar sind. Denn es wäre nicht realistisch, wenn du einen Marathon laufen möchtest, aber Probleme mit deinem Knie hast. Aber du könntest trotzdem deine Sportschuhe anziehen und in den Keller deines Hauses laufen. Jahresziele sind ein attraktives Ziel, weil sie zeitlich begrenzt sind und klein sein können. Es müssen nicht immer die großen Dinge sein, die uns glücklich machen.

Am besten ist es, diese Ziele aufzuschreiben oder ein Vision Board zu erstellen. So kannst du dir dein Ziel viel deutlicher vor Augen führen. Lege ein Tagebuch an und halte den Weg und die Fortschritte auf dem Weg zu deinen Zielen fest. Auf diese Weise verlierst du nicht den Überblick über das, was du bereits getan hast.

10 Minuten Vitalisierungsübungen pro Tag reichen vielleicht schon aus, um dich zu konzentrieren. Wenn du deine Ziele visualisieren willst, nimmst du dir am besten einen Zeitraum von 10 bis 30 Minuten vor, in dem du völlig entspannt und frei von jeglichen Ablenkungen bist - mit anderen Worten, sogar dein Smartphone ist auf lautlos gestellt. Stell dir nun den Tag vor, an dem du dein Ziel erreicht hast, wie es sich anfühlt und wo du es in deinem Körper spürst.

Was es mit dir macht und wie stolz oder glücklich du bist. Dann stell dir den Weg zum Erfolg vor, die Schritte, die du gemacht hast, die Herausforderungen, denen du auf dem Weg begegnet bist, und wo du an deine Grenzen gestoßen bist. Achte auch auf die Geräusche und Farben. Male diese Farben und Geräusche so reichhaltig, stark und kontrastreich wie möglich. Gehe dann zurück zum Tag deines Erfolgs und erlebe ihn noch einmal vor deinem geistigen Auge. Dann öffne deine Augen und kehre langsam zum heutigen Tag zurück.

Je öfter du diese Übung machst, desto besser wirst du werden. Am besten probierst du sie gleich aus!

Investors club <https://emotional-agility.dg1.com/vc4diversity/pages/memberships>

Webseite <https://swissfintechladies.com/>

Karen Wendt

President of SwissFinTechLadies

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100096065/100915260> abgerufen werden.