

ABCD FORMEL

von Lisa Dams

Empower Your Life

Wie Du Deine Träume unperfekt umsetzt

**Community Club
Challenge**

Hiermit erhältst Du eine schriftliche Zusammenfassung der **ABCD-Formel** der Community Club Masterclass zum Thema „*Wie Du Deine Träume unperfekt umsetzt*“ zur Vorbereitung Deiner Umsetzungs-Challenge.

Antiperfektion

Es sind Dein Perfektionismus und die Angst nicht gut genug zu sein, die Dich von der Umsetzung abhalten.

- Deine Perfektion hindert Deine Aktion! In die Aktion kommst Du durch Deine Emotionen, z.B. durch Schmerz mit der Frage „Was wäre, wenn...?“
- Du musst nicht gut sein, sondern wachsen. Willst Du gut sein, fängst Du nie an.
- Die Gewinner*innen sind am Ende immer die, die gemacht und dazugelernt haben, während die anderen noch immer im Publikum sitzen. Fang unperfekt an und Du verlierst Deine Zweifel sowie gewinnst Dein Selbstvertrauen.
- Angst ist nicht die Abwesenheit von Mut. Du bist mutig, wenn Du Angst hast und es dennoch tust. 99% der Ängste sind eh unbegründet.
- Wenn Du anfängst zu fließen, fließt auch Deine Umsetzung. Komm ins Tun, mach einfach. Und wenn Du schon etwas tust, mach es weiter, aber bitte unperfekt, sonst hackt's.
- Mach Dein "Unperfekt" zu Deinem neuen "Perfekt"!
- Dein Unperfekt ist der Beginn Deiner Träume und das Ende Deiner Zweifel.

Brainwash

Wenn Du den Wert Deines Lebens erkennst, hörst Du auf, Dein Leben zu verschwenden und nutzt Krisen für Dich.

- Die höchste Intelligenz ist zu beobachten, ohne zu bewerten. Alles ist für Dich. Finde das Geschenk in Deinem Schmerz.
- Erkenne rechtzeitig die Bedeutung Deines Lebens, die Kostbarkeit, und bereue am Sterbebett nicht Deine nicht gelebten Träume.
- Lass Deinen Zweifeln und Ängsten keine Chance. Fang an, Wachstum und Sinn in Deinen Herausforderungen zu finden.
- Mach Dir keinen Plan B, sondern nutze Deinen Fokus, Deine Energie, Klarheit und Entschlossenheit für Deinen Plan A.
- Frage Dich, ob Du verantwortlich für Deine Krise bist, ob Du sie ändern kannst und ob es sich lohnt, sich darüber zu beschweren.
- Es ist der absolute Wahnsinn, Zeit gegen Geld zu tauschen und für die Uhr zu arbeiten. Es ist Unsinn, Dinge zu tun, die Du nicht willst, um Menschen zu imponieren, die Du nicht magst.
- Der einzige Grund, warum Du nicht in die Umsetzung kommst, ist die Geschichte, die Du Dir täglich erzählst.
- Lass Deinen Willen größer sein als Deine Ausreden und verwandle Deine Krisen in Kraft!

Creativity

Je mehr Du Dich wieder mit Deinem Herzen verbindest, desto weniger zweifelst Du und umso mehr setzt Du um.

- Wenn dDu unperfekt machst, fühlst Du Dich innerlich leicht und frei und kommst dadurch in Deine natürlich Lebensfreude.
- Sei kreativ und die anderen fühlen sich mit Dir verbunden, weil sie merken, dass Du echt bist.
- Deine Motivation kommt nicht beim Warten, sondern beim Tun.
- Wenn Du zweifelst, komm zurück zu Deinem Herzen - dort, wo es keinen Stau gibt, sondern Kreativität fließt.
- Verbinde Dich mit Deinem Herzen, es war schon da, bevor Dir jemand gesagt hat, wer Du sein sollst.
- Arbeite nicht für andere, sondern für Deinen inneren Kompass, für Dein Herz.
- Wenn Dein Herz etwas weiß, dann weiß es das. Folge und vertraue ihm!

Disziplin

Es sind Deine täglichen, kleinen Schritte, die Dich Deine Träume langfristig umsetzen lassen.

- Komm raus dem Kopf und rein in die Umsetzung, indem Du das tust, was die Menschen tun, die bereits dort sind.
- Es ist Deine Entscheidung, ob Du überwiegend kreieren oder konsumieren willst.
- Mit Motivation startest Du und mit Disziplin kommst Du an.
- Disziplin ist Selbstliebe, wenn Du sie für Deine Träume nutzt.
- Es geht nicht ums perfekt sein, um alles oder nichts, sondern um die kleinen täglichen Schritte, die das Ende ausmachen.
- Wenn Du etwas erleben willst, darfst Du selbst etwas leben. Dein Traum wird nicht wahr, ohne dass Du etwas dafür tust.
- Bleib Schritt für Schritt dran und feiere Dich für jeden kleinen Schritt. Du zeigst Dir, Du bist es wert und motivierst Dich, weiterzugehen. Es lohnt sich!

Kleine Aufgabe für Dich: Wähle die für Dich 4 wichtigsten Sätze und markiere sie Dir in Farbe. Gerne kannst du sie Dir auch auf Post Its schreiben und in Deinen Kalender kleben.

Oder nutze Deine individuelle Methode, um Dir die ABCD-Formel zu visualisieren.

Hier noch einmal eine kurze **Zusammenfassung** der wichtigsten Aussagen meiner ABCD-Formel:

Antiperfektion: Lieber unperfekt starten als auf den perfekten Zeitpunkt zu warten. Einfach mal machen und durch das Tun wachsen. Trau Dich!

Brainwash: Lege (oder wasche) Deine Selbstzweifel ab und erkenne Deinen Wert. Das Leben ist für Dich und Du findest in jeder Krise ein Geschenk.

Creativity: Verbinde Dich mit Deinem Herzen und Deiner Kreativität. Sei authentisch und fühle Dich dadurch Dir selbst und anderen verbunden.

Disziplin: Viele kleine Schritte führen auch zum Ziel. Geh los für Deine Träume, denn Du lebst nicht für andere, sondern für Dich selbst.



Ich freue mich riesig auf Dich und Deine verwirklichten Träume! Danke von ganzem Herzen für Dein Vertrauen!

Deine Lisa

Coach, Speakerin für Glück und Gesundheit durch
rechtzeitige Lebensverwirklichung