

10 Affirmationen zu WENIGER VEREINBAREN, MEHR LEBEN.

Mein erstes WENIGER VEREINBAREN. MEHR LEBEN – Experiment startet am 12. März 2018.

(Es ist noch Zeit, um kostenlos beizutreten! [Klicke hier, um dich einzutragen!](#))

Ich hatte schon lange das Gefühl, dass wir mehr erreichen, wenn wir weniger unter einen Hut bringen wollen und ich habe lange über meine Philosophie WENIGER VEREINBAREN. MEHR LEBEN. nachgedacht.

Ich habe sie sogar ausgetestet. Möchtest du ein Beispiel?

Vor 1,5 Jahren habe ich mit einer riesengroßen Erschöpfung gekämpft und mich gefragt, was in meinem Familienalltag schief läuft, dass ich ständig in dem Gefühl lebe, nicht wirklich zu schaffen, obwohl ich doch besser organisiert bin und mein Zeitplan straffer geworden ist als je zuvor. Und während ich mit meinem Mann darüber nachdachte und diskutierte, wurde mir plötzlich etwas klar. Wir hatten einige Jahre zuvor wesentlich ungünstigere äußere Rahmenbedingungen gehabt und waren trotzdem glücklicher und ausgeglichener gewesen. Das war zu der Zeit als ich gleichzeitig arbeitete, promovierte, mitten in der Familienplanung steckte und wir über ein drittes Kind nachdachten.

Nichts war ideal und dennoch waren wir gelassener und unser Familienleben fröhlicher als danach. Erstaunt stellte ich fest, dass wir zum damaligen Zeitpunkt schon etwas ganz richtig gemacht hatte, ohne groß darüber nachzudenken. **Wir waren unseren Herzenwünschen gefolgt und lebten nach unseren eigenen Prioritäten.** Wir hatten uns auf das konzentriert, was uns wichtig war und dafür vieles andere weggelassen. Kurz: Wir waren wir selbst.

Seitdem mir das klar wurde, habe ich in unserem Familienleben vieles geändert. Jetzt habe ich (wieder) mehr Zeit für mich und meine Familie und fühle mich mehr bei mir selbst und meiner inneren Kraft. Es ist etwas dran an meiner Philosophie.

Also, ich möchte sie sehr gerne mit dir teilen, weil wir alle oft überfordert und erschöpft sind und weil wir uns trotzdem unter Druck fühlen, immer mehr zu schaffen. Wir alle wünschen uns einen ausgeglichenen und entspannten Alltag und wir alle möchten wieder das Gefühl haben, dass es gut so ist, wie es ist, dass unser Leben erfüllt und nicht voll ist.

Das WENIGER VEREINBAREN – Experiment spiegelt meinen Wunsch wieder, wir selbst zu sein, uns nicht ständig zu viel abzuverlangen, uns „gut genug“ zu fühlen und trotzdem *mehr* von unserem Leben zu haben.

Wie wäre es? Du und ich gemeinsam?

Wir starten am 12. März. Am 11. März melde ich mich für ein paar wenige Vorbereitungen und am 12. März beginnen wir dann mit der ersten Aufgabe.

Melde dich an und ich schreibe dir, wie es weitergeht.

Und während wir im Experiment kleine, alltägliche Dinge tun werden, um weniger von den Aufgaben und Verpflichtungen auf unserer Agenda zu haben, die uns auslaugen und überfordern, und mehr Raum zu schaffen für das, was uns wirklich wichtig ist in unserem Leben, will ich vorab einige Affirmationen zu meiner Philosophie WENIGER VEREINBAREN. MEHR LEBEN. mit dir teilen.

10 AFFIRMATIONEN, DIE DIR DABEI HELFEN, WENIGER ZU VEREINBAREN UND MEHR ZU LEBEN.

(Ich habe auch eine [Printversion](#) erstellt, so dass du sie dir ausdrucken kannst.)

1. Vereinbarkeit braucht Freiräume und keinen strafferen Zeitplan.
2. Wenn ich weniger vereinbare, bedeutet das mehr Freiraum für das, was wirklich zählt.
3. Ich darf die Mutter sein, die ich bin.
4. Kleine Schritte haben große Wirkung.
5. Pausen sind wertvolle Zeit, auch wenn äußerlich nichts geschieht.
6. Ich darf noch glücklicher sein wollen.
7. Ich muss nicht jeder sein. Ich muss „nur“ ich sein.
8. Der Weg ist nur dann der richtige, wenn ich mich dabei reich und erfüllt fühle.
9. Vereinbarkeit ist ein Prozess.
10. Weniger vereinbaren wollen lässt mich mehr ICH sein.

10 AFFIRMATIONEN, DIE DIR DABEI HELFEN, WENIGER ZU

VEREINBAREN UND MEHR ZU LEBEN.



([Klicke hier](#), um am Experiment teilzunehmen, wenn du es noch nicht getan hast – es ist kostenlos und die Anmeldung endet bald)

Was sagst du zu dir selbst, wenn du dich überfordert oder überlastet fühlst? Welche Affirmationen zum „WENIGER VEREINBAREN. MEHR LEBEN“ hast du für dich gefunden? Teile sie in den Kommentaren, das interessiert mich sehr!

Sei du und
genieße das
Leben!

Deine
Manuela

P.S. Wenn du noch jemanden kennst, der unser Experiment mögen würde und noch nicht dafür angemeldet ist, schicke sie (ich gehe davon aus, dass es eine sie ist) einfach auf meine [Blogseite zum Experiment](#), so dass sie sich uns anschließen und Mitte März mit uns starten kann!