



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📅

Jeden Mittwoch ein Gedanke. ☁️

## Dem Leben vertrauen!

Warum es Sinn macht, dem Leben zu vertrauen!



Kennst du das? Wenn es im Leben gerade nicht zu gut läuft dann fällt es uns meistens besonders schwer zu vertrauen: Dann kommt eins zum anderen, es fängt an zu regnen, wenn wir das Haus verlassen, wir stoßen uns das Knie an und es fällt uns die geliebte Tasse aus der Hand und zerbricht - alles was schiefgehen kann geht auch schief. Wenn es "gerade nicht so läuft" ziehen wir noch mehr Chaos magnetisch an. Gerade dann ist es wichtig, sich wieder daran zu erinnern, dass du selbst die Macht hast die Situation anzunehmen und somit zu verändern. Indem du wieder Vertrauen kultivierst.

### #1 Durch Vertrauen kannst du deine Komfortzone verlassen ✈️

Wenn du vertraust, ist es viel einfacher die Komfortzone zu verlassen. Komfortzonen lassen dich im Leben nicht wachsen, sondern sorgen dafür, dass du stecken bleibst. Komfortzonen für sehr lange Zeiträume, führen zu Stagnation. Wenn du das bequeme Leben verlässt, erwartet dich ein aufregendes, abenteuerliches und inspirierendes Leben.

### #2 Durch Vertrauen kannst du wachsen 🌱

Dem Leben und dir zu vertrauen, macht es dir einfacher notwendige Risiken einzugehen, die nötig sind um zu wachsen und ein erfüllendes Leben zu führen. Mit dem Vertrauen auf deiner Seite, hast du den Mut, Dinge zu tun vor denen du normalerweise Angst hättest. In diesen Momenten wirst du Angst in dir spüren. Angst ist aber normal während du die nötigen Schritte gehst für persönliches Wachstum. Hab also keine Angst vor der Angst.

### #3 Vertrauen gibt dir deine Lebenskraft zurück 💪

Wenn du in Vertrauen lebst, verschwendest du keine Energie für unnötige Sorgen und Probleme, die eventuell auftauchen könnten. Du weißt, dass egal was passiert, es am Ende wieder gut wird und es nötig für deine Entwicklung ist.

Auf deine Gesundheit! ✈️

Deine



Anja Flessa