

TIMELESS BODY

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ – Viktor Frankl

Der Ausgangspunkt

Schreibe hier dein primäres Ziel für **Timeless Body** auf. Was willst du erreichen? (Beispiel: „Ich will abnehmen!“) Es braucht in der Regel 4-7 Ebenen „des Nachfragens“ um auf den wahren Kern deiner Motivation zu kommen. Der Erfolg dieser Übung liegt darin radikal ehrlich zu dir selbst zu sein. Der Prozess ist in der Regel auch kein 2 Minuten „niederschreiben“. Es gleicht einem Marathon und kann durchaus Tage und Wochen brauchen. Nicht selten kommt man nach Tagen des Nachdenkens wieder zurück und hat den „Eye Opener“ Moment. Betrachte es als „Work in Progress“ und wiederhole diese Übung auch für andere Bereiche deines Lebens. Sich selbst zu hinterfragen und reflektieren hilft enorm bei der Ausrichtung des eigenen Lebens. Viel Erfolg.

Mein Ziel:

Die Warum Kaskade

Frage dich nach jeder Antwort: „**Warum ist mir das wichtig?**“ oder „**Warum will ich das?**“

1. **Ebene 1:** Warum willst du das oben genannte Ziel erreichen? (Beispiel: Warum willst du abnehmen? *Antwort:* (Beispiel: Ich will Leichtigkeit / Ich habe dann mehr Energie)

-
2. **Ebene 2:** Warum ist dir [*Antwort 1*] so wichtig? Beispiel: Aktuell fehlt dir die Leichtigkeit. Warum brauchst du diese Leichtigkeit? *Antwort:* (Beispiel: Mit der Leichtigkeit habe ich ein anderes Selbstwertgefühl)
-

3. **Ebene 3:** Und warum ist *[Antwort 2]* von Bedeutung für dich?(Beispiel: Du würdest also aktuell sagen, dass du kein positives Selbstwertgefühl hast? Woher kommt das?) *Antwort:* (Beispiel: Ich definiere mein Selbstwertgefühl über mein Äußeres)
-

4. **Ebene 4:** Warum ist es dir wichtig, dass *[Antwort 3]* eintrifft? (Beispiel: Also ist dir die Meinung anderer wichtig?) *Antwort:* (Beispiel: Meine Mutter hat sich gehen lassen und das triggert nicht. So will ich nicht enden!)
-

5. **Ebene 5:** (Ab dieser Ebene wird es meist emotional) Warum bedeutet dir *[Antwort 4]* so viel? *Antwort:*
-

6. **Ebene 6:** Warum ist *[Antwort 5]* ein unverzichtbarer Teil deines Lebens? *Antwort:*
-

7. **Ebene 7 (DEIN CORE WHY / vielleicht auch schon auf einer der vorherigen Ebenen gefunden):** Warum ist *[Antwort 6]* die ultimative Wahrheit für dich? *Antwort:*
-

Dein Timeless-Anker für den Alltag

„Ich ziehe das Timeless Body Programm durch, WEIL,...