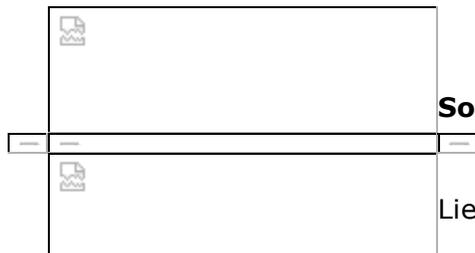


**Betreff:** So werden gute Vorsätze wirklich gut  
**Von:** simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>  
**Datum:** Mon, 22 Dec 2008 10:02:15 +0100 (CET)  
**An:** mwimmer@promain-software.de



## So werden gute Vorsätze wirklich gut

Lieber Herr Wimmer,

gute Vorsätze werden gern am Silvesterabend gefasst und verkündet. Pläne zu schmieden und in die Tat umzusetzen ist prinzipiell sehr gut. Auch der Beginn eines neuen Jahres mit einem noch frischen Kalender ist dafür ein passender Zeitpunkt. Aber viele Menschen sind enttäuscht. Sie erinnern sich beim Begriff „gute Vorsätze“ vor allem an ihr Scheitern. Das muss aber nicht so bleiben. Wie Sie die Energie des Jahreswechsels für sich nutzen können, erfahren Sie in diesem E-Brief.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein schönes Weihnachtsfest!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

**[Ihr guter Vorsatz für 2009: Endlich Schluss mit den Lebens-Bremsen! Sie können nur profitieren ...](#)**



### Planen Sie, aber ...



... nicht für die nächsten 12 Monate. Wenn Sie das Rauchen aufgeben wollen und sich schon am 3. Januar eine Zigarette anstecken, werden Sie sich sagen: „Wenn ich das nicht einmal eine halbe Woche durchhalte, wie soll ich das bis zum Dezember schaffen“ – und geben ganz auf.

**simplify-Rat:** Behalten Sie das Ziel im Auge, aber planen Sie nur für einen einzigen Tag. Jeder kann praktisch alles – vorausgesetzt, er muss es nur einen Tag lang tun. Wenn Sie Ihr Tagesziel nicht erreichen, nehmen Sie sich den nächsten Tag vor. Sehen Sie nicht zurück, wie viele Tage Sie vielleicht schon gescheitert sind. Sehen Sie nicht in die Zukunft, wie oft Sie noch scheitern werden. Behalten Sie nur den heutigen Tag im Blick, mehr nicht.



### Tragen Sie Auland-Termine ein

Viele Menschen würden so gern, kommen aber einfach nie zum Aufräumen. Immer wenn etwas Zeit dafür wäre, kommt etwas anderes dazwischen. Überlisten Sie sich, und tragen Sie in den Kalender fürs neue Jahr 3 ganztägige Reisen nach Auland ein. Behandeln Sie diese Tage wie eine dienstliche Reise oder einen Kurzurlaub, an denen Sie keine anderen Verpflichtungen annehmen können. Auland steht für „Aufräum-Land“: Anstatt wegzufahren und alle normale Arbeit stehen und liegen zu lassen (wie sonst bei Reisen) lassen Sie alles stehen und liegen und räumen Ihren Arbeitsplatz, den Keller oder sonst einen Ort auf, dessen Unordnung Sie schon lange nervt.



### Ihr Traumstart ins neue Jahr: Nie wieder Aufräumen!



### Anzeige

Sie kennen sicher das frustrierende Gefühl, immer wieder aufzuräumen - doch kurz danach sieht es aus wie zuvor. Und größere Aufräum-Aktionen verschieben Sie gern immer wieder, weil Sie dafür einfach keine Zeit finden?

Dann stellen Sie sich einmal Folgendes vor: **Sie räumen in nur 6 Schritten Ihren Haushalt einmalig so auf, dass die Ordnung von selbst bleibt!** Unmöglich? Testen Sie's jetzt selbst. Und gewinnen Sie das Wertvollste zurück, was Sie haben: **Ihre kostbare Zeit!**

[\*\*Ja, ich möchte nie wieder aufräumen ...\*\*](#)



### Blicken Sie liebevoll zurück



Sehen Sie Silvester als eine Art Paar-Erntedankfest für das vergangene Jahr. Was haben Sie gemeinsam auf den Altar zu legen? Hätten Sie das, was Sie vollbracht haben, wirklich auch ohne Ihren Partner geschafft?

**simplify-Rat:** Umarmen Sie sich, klopfen Sie sich gegenseitig auf die Schulter. Sehen Sie sich um: Wer profitiert davon, dass Sie beide ein Paar geworden sind? Ein für jede Ehe oder Partnerschaft ungemein stärkender Gedanke!



### Entrümpeln Sie Ihre Beziehung

In jeder Partnerschaft gibt es eigenartige Überbleibsel aus der Zeit, als Sie noch kein Paar waren: Sehnsüchte, Träume, Marotten, fixe Ideen.

**simplify-Rat:** Jeder von beiden erzählt dem anderen von einer seiner Marotten, legt sie gleichsam in die Mitte und sagt: „Jetzt, wo ich Dich habe, brauche ich das nicht mehr. Ich lasse es los.“ Dann nimmt der andere Partner die Sehnsucht oder Eigenart des anderen auf und sagt: „Jetzt, wo ich weiß, dass Du nicht mehr daran klammerst, will ich es gemeinsam mit Dir mögen.“ Oder beide beschließen, dass es für immer gehen kann. Danach wird gewechselt.



### Single-Sein hat seine Vorzüge ... Trotzdem sehen Sie sich nach einem Partner?

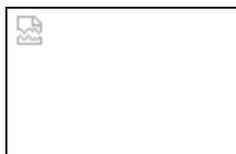
#### Anzeige

Gleichzeitig spüren Sie noch die alten Wunden, Reste von erlebter Enttäuschung und etwas alten Schmerz aus der Vergangenheit? Sie haben das Bedürfnis, endlich Frieden zu finden ... Altes loszulassen, um Neues zu beginnen ... und frei zu werden ... Was Sie jetzt tun können: Buchen Sie ein Online-Seminar zum Thema mit professioneller familientherapeutischer Begleitung!

[\*\*Jetzt frei werden für Ihre neue Liebe!\*\*](#)



### **\*\*Buchtipps\*\* Hans-Werner Rückert: Schluss mit dem ewigen Aufschieben**



Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen.

6. , vollständig überarbeitete Aufl.

Campus Verlag GmbH



Oktober 2006 - kartoniert - 284 Seiten

17,90 EUR

[Bestellen Sie gleich hier....](#)



**Mehr davon!**

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

[www.simplify.de](http://www.simplify.de) simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

**Kontakt:**

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@simplify.de](mailto:info@simplify.de)

**Weiterempfehlen**

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

**Adresse ändern**

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

**Anmelden**

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

**Abbestellen**

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet: [abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse [mwimmer@promain-software.de](mailto:mwimmer@promain-software.de).

**Impressum**

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der  
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG  
Theodor-Heuss-Str. 2-4  
D-53177 Bonn  
Tel.: 02 28 - 95 50 140  
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

