



DIE ERFOLGSAKADEMIE

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

# 40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu  
verändern*

**40-Tage-Gamechanger Challenge**

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

**Tag 32**

Aufräumen im Außen mit Wirkung im Innen

*Tag 32 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart*

Frühjahrsputz – Aufräumen im Außen mit Wirkung im Innen.

Heute geht es um die Wirkung des Außen auf unser Inneres, und zwar in den Räumen, in denen wir uns am meisten aufhalten.

Wie sehen diese aktuell aus? Bist Du Fan des Aufräumens, Entsorgens und Verkleinerns? Das kann echt wohltuend sein.

Wie schön ist die Vorstellung, mit einer luftigen, aufgeräumten Wohnung in eine neue Lebensphase zu starten?

Wir könn(t)en ungetragene Kleidungsstücke, Nippes und sonstigen Kleinkram aus unseren Schränken entsorgen

### **40-Tage-Gamechanger Challenge**

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

und damit unsere Umgebung, in der wir so viel Zeit verbringen, verschönern und lebenswerter machen.

Besonders gut gefällt mir der Gedanke, dass wir nicht entsorgen, was wir nicht mehr brauchen, sondern alles entsorgen, was uns keine Freude bringt. Dadurch gehen wir mit einem völlig anderen Blick durch die Wohnung. Wenn man jedes Kleidungsstück berührt und überlegt „Bringt mir dieses Teil Spaß?“, ist der Gedankengang ein völlig anderer, als würde man wie sonst denken „Kann das weg?“. Von einer negativen Sicht hin zu einer positiven! Das Ideal wäre, dass unsere Wohnungen sich in Orte verwandeln, an denen alles, worauf unser Blick fällt, in irgendeiner Weise Freude auslöst.

Auch wenn man dieses Ideal im Alltag nicht immer aufrechterhalten kann, lohnt es sich dennoch, die Zeit zu investieren, einmal den Weg zu gehen. Es braucht erst einmal einen höheren Energieaufwand, um anzufangen und aufzuräumen, aber der Effekt hält meist über Monate an und bringe pure Befreiung - außen wie innen.

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

**40-Tage-Gamechanger Challenge**

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

