

Back on Track Video Challenge

Von Konstantin-, veröffentlicht am 11.05.2024



Fühlst Du es auch? Es ist, als wäre alles so politisch geworden, dass sich die Menschen viel mehr auf das konzentrieren, was in der Welt falsch läuft, statt darauf, was gut und richtig ist. Sicherlich gibt es derzeit enorme Herausforderungen auf der Welt, die angegangen, kritisiert und sogar bekämpft werden müssen, aber es fühlt sich wirklich so an, als wären wir vom Streben nach Großartigkeit abgekommen. Denn wenn wir uns auf das fokussieren, was gut und richtig ist, werden wir großartig. Ließ weiter, denn es ist Zeit, die Kontrolle zurückzugewinnen.

Das wiederfinden, was verloren gegangen ist

Ich persönlich habe in den letzten Jahren derartig viel Zeit damit verbracht, Fakten zu recherchieren, Dokumentarfilme anzusehen, Artikel und Bücher zu lesen, dass ich den Antrieb verlor, welcher mir einst geholfen hat, meine persönlichen Berge zu erklimmen und meine Träume zu verfolgen. Anstatt mich auf die wenigen Dinge zu konzentrieren, die ich tatsächlich beeinflussen kann, beschäftigte ich mich mit dem lauenden Bösen in der Welt. Sicherlich gibt es viel Böswilligkeit auf der Welt, das möchte ich nicht leugnen. Aber ich habe Folgendes verstanden: Je mehr wir uns auf das Böse in anderen konzentrieren, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir Gutes manifestieren.

Meine persönliche Erkenntnis dieser Wahrheit kam, als ich den Kurzfilm Kingdom von Lubomir Arsov sah. Dieser Film öffnete mir dafür die Augen, dass ich den inneren Funken verloren hatte, indem ich meine Aufmerksamkeit auf all die Dunkelheit in der Welt richtete. Er hat mir geholfen zu verstehen, dass ich die Flamme neu entfachen muss, welche mir in der Vergangenheit geholfen hat, Widrigkeiten zu überwinden. Ja, da draußen gibt es viele Schatten, aber das bedeutet nicht, dass man der Angst nachgeben und sich von der Vision einer dystopischen Zukunft paralysieren lassen sollte.

Im Gedicht Invictus heißt es: „*Ich bin der Herr meines Schicksals, ich bin der Kapitän meiner Seele*“, was bedeutet, dass wir die Kontrolle über unser Leben haben, nicht nur über unsere Vergangenheit und Gegenwart, sondern auch über unsere Zukunft. Und auch wenn wir äußere Ereignisse nicht beeinflussen können, können wir dennoch entscheiden, wie wir auf eine bestimmte Situation reagieren und antworten. Wir können Verantwortung übernehmen.

Anstatt also demotiviert oder gar depressiv zu werden, bitte ich Dich herzlich, Dich in meinem Streben nach Selbstverwirklichung anzuschließen. Was ist edler, als nach Exzellenz zu streben? Was gibt es Edleres, als das Leid in der Welt zu lindern, indem man ein besserer Mensch wird? Was gibt es Edleres, als sich zu weigern, seinen dunkelsten Begierden nachzugeben? Sicher hast Du es schon einmal gehört, aber es ist kein Zeichen von geistiger Gesundheit, gut an eine verrückte Welt angepasst zu sein. Sei stattdessen ein Leuchtturm in diesen Zeiten von Dekadenz und von moralischen Verfall. Die meisten von uns schauen sich sowieso endlos Inhalte und Videos im Internet an, wir könnten uns genauso gut auch etwas positives ansehen.

Die Herausforderung

Dies ist die Back on Track Video Challenge: Für die nächsten drei Monaten wirst Du jeden einzelnen Tag ein Selbstverbesserungsvideo, welches Dir gefällt, in einem neuen Tab öffnen. Es könnte sich um Zielsetzung, Disziplin, Fitness, Spiritualität oder alles mögliche handeln, von dem Du weißt, dass es gut für Dich ist. Du musst es nicht einmal anschauen, das Öffnen reicht aus, denn Konsistenz ist wichtiger als Intensität. Die Aufgabe besteht darin, dieses Ziel in mindestens 80% der Fälle zu treffen. Und ich verspreche Dir, Du wirst überrascht sein, wie viel Motivation und Inspiration Dich in den kommenden Tagen bestärken wird. Dies ist Dein Leben und dies ist die perfekte Zeit damit anzufangen, denn jetzt ist die einzige Zeit, die es wirklich gibt.

Aus diesem Grund habe ich eine Video-Playlist für Dich, mich und andere auf YouTube erstellt. Du musst Dir nicht jedes einzelne Video davon ansehen, aber ich bin mir sicher, dass es darin Perlen und Schätze zu finden gibt, die Dir dabei helfen werden, wieder auf den richtigen Weg zu gelangen. Zudem empfehle ich ausdrücklich die Verwendung eines Gewohnheits-Trackers. Derzeit empfehle ich den Loop Habit-Tracker, den ich seit Jahren verwende und der mir dabei geholfen hat, beeindruckende Konsistenz und Disziplin zu entwickeln.

Auch ist es möglich, mit einem anderen Medium wie Büchern oder Hörbüchern an dieser Herausforderung teilzunehmen. In diesem Fall schlage ich jedoch vor, bei einem einzigen Medium zu bleiben, anstatt von einem zum anderen zu springen.

Abschließend möchte ich Dir ein Zitat von einem meiner Lieblingsautoren, Dale Carnegie, hinterlassen:

*„Zwei Gefangene sahen aus den Gittern in die Ferne,
Der eine sah nur Dreck, der andere die Sterne.“*

Hab einen schönen Tag.



Back on Track Video
Playlist auf YouTube



Loop Habit Tracker



Der Leuchtturm
auf Substack

Der Leuchtturm auf Substack:
<https://derleuchtturm.substack.com/>

Der Leuchtturm auf Telegram:
<https://t.me/DerLeuchtturm1337>