

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Jetzt bist du dran!

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Schritt 1

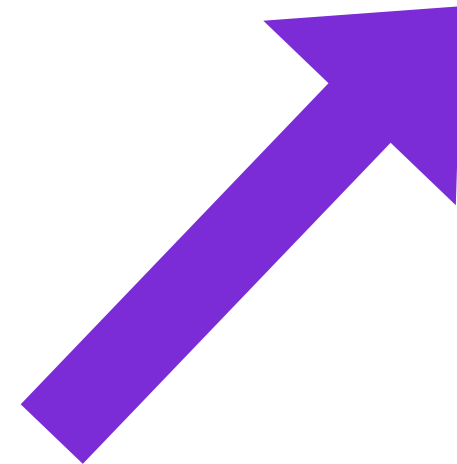
- Glaubenssätze, die zu meinem Ziel existieren
- positive Glaubenssätze
- negative Glaubenssätze

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

schreib dir alles auf

- halte dein Ziel fest
- alle Gedanken darum herum
- gehe in den Endzustand und mache eine Bestandsaufnahme



Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

negativer Glaubenssatz

- was hindert mich?
- was geht nicht
- was glaub ich mir selbst nicht?

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

- denke daran: je klarer dir ist, was dich hindert, desto leichter kannst du das auflösen!

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Schritt 2

- finde die Werte hinter deinem negativen Glaubenssatz und schreibe sie auf
- sag dir aktiv die dazugehörigen Sätze (oder den Satz)

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

sei genau mit dir!

- wie fühlt sich das an, wenn du den Satz sagst?
- was spürst du?
- dein Hirn sucht und erkennt gut, was nicht passt...
verlasse dich darauf!



Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Schritt 3

- hol dir die positiven Glaubenssätze her und finde die Werte, die hier dazu gehören.
- meist sind die Werte genau das Gegenteil vom negativen Glaubenssatz

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Mindwork mit Verwirrung

- gehe in das Gefühl und die Situation, die zum positiven Glaubenssatz gehören
- verstärke das positive Gefühl, erkenne einen guten Auslöser für genau diese Situation
- und jetzt: Verwirrung - sag dir dazu den negativen Glaubenssatz
- UND????



Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

sei ehrlich...

- das stimmt nicht!
- das passt nicht!
- das ist lächerlich!

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

und bleib...

- bei deinem guten Gefühl -
- denn das verdienst du so sehr
- das ist genau, was du willst
- und dein Gehirn merkt, dass du das kannst, magst, brauchst

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Schritt 4

- noch mehr Mindwork:
- dein neuer Glaubenssatz wird installiert, indem du ihn **zuerst allgemein** formulierst
- und dann in die **ICH-Form** gehst:

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

neuer Glaubenssatz

- stell dir dein Ziel-BILD gut vor und nenne einen
- allgemeinen Glaubenssatz
- wiederhole das mehrmals



Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

neuer Glaubenssatz

- stell dir dein Ziel-BILD gut vor und nenne einen
- besonderen Glaubenssatz in der ICH-Form
- wiederhole das mehrmals



Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!

Beliefs

glaube, was dich weiterbringt!