



5 TAGE ONLINEKURS 9.-13.7.2018
www.petralehner.com

1. TAG

Entgiften von negativen Gedanken

Müdigkeit
Konzentrations-schwäche
schlechtes Gewissen
schlechte Haltung
schlechte Stimmung

Wo verstecken sich deine größten Gifte?

In welchem Bereich willst du entgiften?

GELD
GESUNDHEIT
FAMILIE / BEZIEHUNGEN
BUSINESS
PERS. ENTWICKLUNG
SPIRITUALITÄT

Fokus auf max. 1-2 Bereiche!

Delux-Liste
Verhalten : Trigger : Muster : Neu

Bewusstes 2-4 % Wahrnehmungen
Unbewusstes 96-98 %

So eine schöne Blume.
Bilder, Gerüche, Erinnerungen, Alle Erfahrungen

ENTDECKEN

WAS BRINGT DICH AUS DER BALANCE?

Ungerechtigkeit
Gerechte Bewertungen
Verurteilungen

Stress
Druck
Vergleichen
...

2. TAG



SELBST-Bewertung
SELBST-Schuldhaftigkeit
SELBST-Gesundheit
SELBST-Verletzung

Stimmungsstörungen wirken sich auf uns aus, locken uns ggf. ins Gift.

REZEPT 2

- INNEREN DIALOG ZUM GESTRIGTEN THEMA AUFRUFEN
- WIE WIRD GESPROCHEN? laut, leise, schnell
- WAS TRÄGT ES MIT DIR? Körper, Gedanken, Stimmung

Wenn wir ihn entdecken können wir ihn ändern!



Qualität ändern!
Innerer Dialog auf unterschiedl. Ebenen

3. TAG



ZÖGERN IST FÜR DAS GEHIRN WIE KÖRPERLICHER SCHMERZE

Ich rufe dich + habe dich gleichzeitig ab

DU WEISST GENAU WAS GUT FÜR DICH IST!

2 den Unbewussten arbeitet IMMER!

REZEPT 3 - Die Check-Box

Situation die du nicht willst
Gehtes um Leben oder Tod?
JA -> Gibo Alles!
Nein: Wie wichtig ist diese Aufgabe für dich?

≤ 5 LETGO

> 6 GO FOR IT
das was du eigentlich willst!

4. TAG

Loslassen

Will ich diesen Gedanken weiterdenken

REZEPT 4 Gedanken + bewusstes Wahrnehmen
-> Verschicken ohne Bewertung

Gedematerialisation
Gedankform Schritte

-> Theater im Gehirn wahrnehmen
-> Wie ein Zuschauer von AUßEN beobachten

ODER

kopf wird 5 Min
leer schreiben
-> Gedanken von außen beobachten

Neu entscheiden!

5. TAG

GLAUBENSsätze

bestimmen, was für dich richtig ist.
↳ Meine Giftgedanken entspringen den Glaubens-sätzen.

Neue Glaubenssätze generieren

REZEPT 5

- Welche Sätze stecken hinter deinen Giften?
- Positive Glaubenssätze finden (die dazu passen)
- Unterschiede im Körper nachspüren
- Anker finden, setzen
- LOBEN!

Inhalte von Petra Lehner im Rahmen des 5 Tage KURS DETOX your MIND
www.petralehner.com

Visualisierungsmatrix
Britta Ludwig
www.visualisierungsmatrix.de
www.brittaludwig.de