

KAPITEL *Workbook* SECHS

1. Video mit Erklärung zu den Aufgaben
2. Magische Veränderungen
3. Deine größten Aha-Momente



SEI BEREIT FÜR MAGISCHE VERÄNDERUNGEN

Nun ist es Zeit, dich endgültig von limitierenden Gedanken, Verhaltens- und Reaktionsmustern zu verabschieden.

Abschied kann manchmal etwas schmerzhaft sein, bringt dann aber in diesem Fall sehr schnell Heilung und inneren Frieden.

Du möchtest dein Leben selbstbestimmt leben? Dann ist JETZT der richtige Moment, damit zu beginnen.

So viele wunderbare Schritte hast du schon bis hier gemacht und nun kommt Licht und Leichtigkeit in all deine Zellen.

Auf geht´s, hab viel Freude bei deiner Reise

Modul sechs

Für dieses Modul ist es besonders wichtig, dir vor der Ausarbeitung das Video anzuschauen und die Aufgaben der Reihe nach umzusetzen !!!, ohne in die nächsten Seiten zu schauen. Du würdest dich sonst selbst beschummeln und dir den Effekt nehmen!

Teil 1: Schreibe dir ein paar Namen von Menschen auf, die dich beeindrucken, dich faszinieren, wertschätzend sind, die dich begeistern und mit denen du gerne zusammen bist oder gerne mehr Zeit verbringen würdest und ...

Teil 2: ... welche Eigenschaften haben sie, dass sie bei dir so hoch im Kurs stehen? (z. B. freundlich, wertschätzend, positiv, ...). Schreibe so viel von den positiven Eigenschaften auf, wie dir einfallen.

Teil 3: Schreibe jetzt an eine der oben genannten Menschen einen Brief. Oder vielleicht ist es auch eine fiktive Person, die all die wunderbaren Eigenschaften von allen hat. Teile diesem Menschen mit, was du an ihr/ihm schätzt, was sie/ihn so besonders macht, wie du sie/ihn wahrnimmst und alles, was du gerne mitteilen möchtest.

Teil 4: Schreibe dir nun ein paar Namen von Menschen auf, die dich nerven, die du nicht magst, die für dich negativ sind und die du nicht gerne in deiner Nähe hast.

Teil 5: ... welche Eigenschaften haben sie, dass du sie so wahrnimmst? (z. B. egoistisch, beleidigend, respektlos, ...). Schreibe so viel von den negativen Eigenschaften auf, die dir zu diesen Menschen einfallen.

Teil 6: Schreibe jetzt an eine der oben genannten Menschen einen Brief. Oder vielleicht ist es auch eine fiktive Person, die all die negativen Eigenschaften von allen hat. Teile diesem Menschen mit, was du immer schon mal loswerden wolltest und du bislang immer zurückgehalten hast. Mach dir richtig Luft und schaffe Raum in dir.

Teil 7:

Nimm jetzt den letzten Brief aus Teil 6 und ändere darin alles, wie folgt ab:

- von du zu ich
- von deine zu meine
- von dein zu mein
- von dir zu mir

Bsp.: ^{Ich} Du bist so ... (--> Ich bin so ...) | ^{Ich} Du machst immer nur dein Ding (--> ich mach immer nur mein Ding ...) usw.

Lies dir den Brief jetzt einmal laut vor.

Nachdem du alles geändert und dir den Brief vorgelesen hast, schreibe hier nun all deine Erkenntnisse, Emotionen und Wahrnehmungen auf, die sich gezeigt haben. Sei wirklich ehrlich zu dir, denn das macht jetzt sehr wichtige Türen auf für deine möglichen Veränderungen.

Was hast du gefühlt? Welche Situationen sind dir in den Sinn gekommen? Wie denkst du darüber?

Teil 7:

Nimm jetzt den Brief aus Teil 3 und ändere darin alles, wie folgt ab:

- von du zu ich
- von deine zu meine
- von dein zu mein
- von dir zu mir

Bsp.: ^{Ich} Du bist so ... (--> Ich bin so ...) | ^{Ich} Du bist immer wertschätzend (--> ich bin immer wertschätzend ...) usw.

Lies ihn dir einmal laut vor, am besten vor dem Spiegel.

Nachdem du alles geändert und dir den Brief vorgelesen hast, schreibe hier nun all deine Erkenntnisse, Emotionen und Wahrnehmungen auf, die sich gezeigt haben. Sei wirklich ehrlich zu dir, denn das macht jetzt eine weitere wichtige Tür für dich auf. Was hast du gefühlt? Welche Situationen sind dir in den Sinn gekommen? Wie denkst du darüber?

Erkenne, dass du immer beide Seiten in dir hast. Erinnerung dich auch an das Gesetz der Polarität.

Hierzu eine kurze Geschichte:

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Enkelsohn, dass in jedem Menschen zwei Wölfe kämpfen. Der eine kämpft um Wut, Hass, Neid, Arroganz, Gier und der andere um Liebe, Harmonie, Leichtigkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit. Der Enkel fragt: "Und welcher Wolf gewinnt?" Die Antwort des Großvaters: "Den, den du fütterst."

Du hast immer die Wahl, welche Seite du füttern willst!

Gleiche jetzt deine Erkenntnisse aus diesem Kapitel mit den Universellen Gesetzen und deinen Lebensbereichen ab und notiere deine Aha-Momente, so dass sie sich gut festigen können.

06

Deine größten AHA-Momente aus diesem Kapitel
