

AFFIRMATION:

EIN KRAFTVOLLES MENTALTOOL ZUM UMFORMEN VON GLAUBENSÄTZEN

Glaubenssätze, die du schon seit deiner Kindheit in dir trägst, formen dein gesamtes Leben.

Gerade die Glaubenssätze, die dich blockieren, also dich daran hindern, dein Leben so zu führen, wie du es dir wünschst, hängen meistens mit deiner Lebenswunde zusammen.

Diese Lebenswunde zieht sich oft wie ein roter Faden durch dein Leben und zeigt sich auf den unterschiedlichsten „Bühnen“.

Auf der „Körperbühne“ z.B. in Form von Übergewicht und anderen Beschwerden. Je massiver die Ausmaße, umso tiefer die Wunde.

DOCH:

Die folgende Übung hilft dir dabei, alte Glaubensmuster loszulassen und umzukehren.

Fragen öffnen den Geist und lenken deine Gedanken in eine bestimmte Richtung.

Fragen aktivieren den kreativen Bereich in deinem Gehirn und regen dein Unterbewusstsein an, nach Lösungen zu suchen.

Wenn wir uns eine Frage stellen, geht unser Verstand automatisch auf die Suche nach einer Antwort. Er kann gar nicht anders. Genau diesen inneren Mechanismus machst du dir mit dieser Übung zu Nutze.

Deshalb ist es so wichtig, die richtigen Fragen zu stellen, damit du auch die besten Antworten bekommst! Nach den für dich richtigen Lösungen, die genau zu dir passen. Positive **WIE-** und **WARUM-** Fragen sind ein kraftvolles Tool, mit dem du deinen Verstand und dein Unterbewusstsein gezielt anregst, für dein Ziel zu arbeiten.

Er kann gar nicht anders, als Antworten zu suchen und das Beste daran: Mit einer Frage umgehst du, dass er an deinem Ziel zweifelt.

Ein Beispiel:

Alter Glaubenssatz: *Ich komme zu kurz im Leben!*

Neuer Glaubenssatz: *Für mich ist immer und überall genug da!*

Stell dir vor, diesen neuen Satz, an den du in Zukunft glauben willst, würdest du dir nun täglich sagen. Dein Verstand würde sofort mit einer Ablehnung reagieren und du würdest denken:

Das stimmt doch gar nicht...so ein Quatsch...und er würde ständig Beweise dafür suchen und auch finden, dass es nicht stimmt.

Wenn du aber diesen neuen Glaubenssatz in eine W-Frage packst, also:

Warum ist immer und überall genug für mich da?

Wie habe ich es geschafft, immer gut versorgt zu sein?

Warum habe ich es mir erlaubt, mich gut versorgt zu fühlen?

Warum fällt es mir so leicht, mich gut versorgt zu fühlen?

Warum bin ich so dankbar, gut versorgt zu sein?

Wie kommt es, dass ich im Leben zu jeder Zeit alles habe, was ich brauche?

Dann geht er davon aus, dass es stimmt und sucht nun Beweise im Alltag dafür. Du umgehst also damit geschickt die innere Abwehrhaltung.

Mit diesen Powerfragen kannst du deine blockierenden Glaubenssätze und Gedankennetze in hilfreiche und unterstützende umformen.

Biete deinem Unterbewusstsein und deinem Verstand deine Affirmation täglich an, damit sie sich tief verankert. Idealerweise fügst du diese Übung in deine Morgen- und Abendroutine ein, bis sie zu einer Gewohnheit geworden ist, wie das tägliche Zähneputzen.

So beginnst und endest du den Tag mit dem Fokus auf das, was du erreichen möchtest.

WICHTIG: Du hörst diese Fragen oder sprichst sie aus und dann lässt Du sie einfach in Dir wirken. Mehr nicht! Kein krampfhaftes Antworten suchen, das überlässt Du bitte ganz deinem Unterbewusstsein!

Das Ganze ist kein großer Aufwand ABER, du solltest es auch wirklich täglich TUN. Diese Übung zahlt sich auf Dauer aus, auch wenn du am Anfang noch keine große Veränderung wahrnimmst.

BEDENKE:

Wie tief deine alten Glaubenssätze in dir verankert sind und wie lange sie schon in dir wirken! Da darfst du der Umwandlung schon die Zeit geben, die es braucht.

Du programmierst so dein Unterbewusstsein und deinen Verstand vom Mangel zur Fülle um.

Deine Aufgabe, die ich dir gerne mitgeben möchte:

1. Nimm deine blockierenden Glaubenssätze, die du herausgearbeitet hast.
2. Kehre sie in zielführendere um, wie oben im Beispiel.
3. Formuliere daraus W-Fragen. (So viele wie möglich)

So könnten Deine Fragen beginnen:

WIE HABE ICH ES GESCHAFFT...?

WARUM ERLAUBE ICH MIR...?

WIE KOMMT ES, DASS...?

WARUM FÜHLE ICH MICH...?

WARUM BIN ICH SO...?