



Teil 2 – Bewusstseinsübung - Gedanken wandeln!

Der erste Schritt zur Veränderung ist immer, sich seiner Selbst bewusst zu sein! Die meisten Menschen glauben sie wären es, aber das ist ein Trugschluss, wenn das Leben nicht so läuft, wie man es sich eigentlich vorstellt.

Gedanken identifizieren und wandeln!

Nimm dir ein Blatt Papier und teile es mit einem senkrechten Strich in zwei Spalten auf. Schreibe auf die linke Seite zu dem Lebensfeld, Thema oder Stress, der dich gerade beschäftigt, deine Gedanken untereinander auf.

Da könnte dann beispielsweise Sätze stehen wie:

- Wer weiß ob ich das schaffe
- Womöglich finden die Leute mich/oder das Projekt blöd
- Ich verdiene es nicht glücklich zu sein
- Ich kann kein Geld verdienen
- Ich bin nicht gut genug um...
- Ich habe Angst vor Ablehnung /wie andere über mich denken
- Ich mache mir Sorgen das...
- Das Leben ist ungerecht, anstrengend...
- Ich werde nie einen Partner/Partnerin finden
- Ich werde immer übervorteilt
- Meine Angst das...passiert
- Ich werde nicht erfolgreich sein
- Ich habe Angst zu versagen
- Geld/verkaufen ist etwas Schlechtes

Spüre was all diese negativen Gedanken, die du womöglich identifiziert hast mit deiner Energie machen?

In der Regel mindern sie deine Energie, halten dich unter Druck oder Spannung oder in einem angestregten, sorgenvollen, ängstlichen oder genervten Zustand.



Schreibe dann auf die andere Seite des Zettels, die besseren Gedanken zu deinen Themen/Gedanken-Sätzen, die dir und deiner Energie zuträglicher wären, auf.

Das könnten dann Sätze sein wie:

- Ich schaffe das (was du vorhast)
- Die Menschen werden mich/meine Vorschläge/Vortrag richtig gut finden
- Ich vertraue mir und dem Leben
- Ich bin unabhängig von der Meinung anderer über mich
- Die Menschen mögen mich
- Das Leben ist voller Möglichkeiten
- Ich treffe die Frau/Mann, die zu mir passt
- Ich kann mit jeder Situation gut umgehen
- Ich bin erfolgreich
- Ich bin liebenswert
- Ich liebe es Geld zu verdienen
- Geld zu verdienen fällt mir leicht
- Ich habe eine super Dienstleistung, die meinen Kunden dient/hilft/Freude bereitet...usw.

Spüre, was es mit deiner Energie macht, wenn du diese Sätze liest und besser noch laut aussprichst. Spiele auch mit deiner Stimme. Spreche selbstbewusst und mit Freude.

Nimmst du Widerstände gegen die positiven Sätze wahr, schau ob du noch umformulieren kannst, dass der Widerstand kleiner wird oder es gibt etwas an deinem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu tun.

Was aber der Turbo ist, dass deine neuen Gedanken sich zu neuen Gewohnheiten etablieren, dies machen wir in Teil 3 der Bewusstseins- und Mentalübung!

Schreibe mir gern ein Feedback über deine Erkenntnisse!

Mein Online Training zum Gesetz der Resonanz hilft dir außerdem beim Manifestieren.
<https://manuelaklasen.de/gc/das-gesetz-der-resonanz/>

Du willst eine Methode, mit der du schnell in deine Kraft kommst. Lerne mit der EFT-Klopftechnik, dich von emotionalen Belastungen und negativen Glaubenssätzen zu befreien.

<https://manuelaklasen.de/gc/klopf-doch-einfach-buchung/>
oder reine Online Trainings: <https://eft-anleitung.manuelaklasen.de/>
<https://manuelaklasen.de/gc/21-tage-oft-audiokurs/>