

Glaubenssätze auflösen

Glaubenssätze auflösen

Die 4-Schritt-Methode zur Beseitigung mentaler Blockaden

Diese Übung entfaltet die meiste Kraft, wenn Sie sie schriftlich durchführen.

Es ist gut, sich eine bestimmte Zeit zu setzen, z.B. 30 Minuten, in der Sie nacheinander alle negativen Glaubenssätze (d.h. Urteile über sich selbst oder andere) durcharbeiten, die Ihnen in dieser Zeit einfallen.

Welches Urteil habe ich über mich oder andere?

1. Ist das wahr?

Ja / nein

Wenn Frage eins mit Ja beantwortet wurde:

2. Kann ich 100% sicher sein, dass mein Urteil/Glaubensmuster wahr ist?

3. Wie sähe mein Leben aus, wenn ich diesen Satz nicht denken könnte?

Was würde ich erleben, fühlen, denken, haben?

(Diese Antwort darf ausführlich ausfallen...)

4. Wie lautet die Umkehrung des Urteils/Glaubensmusters?

(Manchmal fallen einem auch mehrere ein...)

Überprüfung: Ist die Umkehrung genauso wahr oder vielleicht sogar wahrer als der Ausgangssatz?

Diese Übung stammt ursprünglich von Byron Katie