

Tag 5

Formuliere die Glaubenssätze, die Du für Dich erkannt hast:

z.B. Ich bin nicht gut genug. Ich bin zu schwach. Ich bin eben unordentlich und chaotisch. Wir kleinen Leute können eh nix ändern. Ich bin zu dick, zu dünn. Man kann sein Leben nicht ändern.

.....

.....

.....

.....

.....

Formuliere neue, kraftvolle Glaubenssätze:

Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich bin stark! Ich kann ordentlich sein, wenn ich will.
Ich kann mein Leben ändern!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Affirmiere täglich früh und abends und zwischendurch vor dem Spiegel!

Ich löse mich von dem Chaos in meinem Kopf!
Alles hat seine Ordnung und einen Sinn, auch meine Gedanken!
Ich bin willens, mich zu verändern!

Fange mit diesen Sätzen an und sage Dir dann Deine für Dich erkannten und neu formulierten Glaubenssätze!

Mache es zu Deinem kraftvollen Ritual und zwar so lange, bis Dein Unterbewusstsein, bis Du es Dir glaubst!

Und sollte sich schon wieder Chaos im Kopf einstellen, dann denk dran, alles braucht seine Zeit und Veränderungen mindestens 21 Tage bis sie zur Gewohnheit geworden sind!

Ich danke Dir herzlich, dass Du Dich auf diese 5-Tage-Großputzaktion mit mir eingelassen hast. Da gibt es sicher viel zu verdauen und aus einem neuen Blickwinkel anzuschauen. Wenn Du Fragen dazu hast, dann schreib mir eine Mail. Wenn Du gern weitermachen und dranbleiben möchtest, dann vereinbare mit mir ein kostenloses Kennenlerngespräch. In 30min schauen wir, ob wir gemeinsam diesen wunderbaren Weg weitergehen wollen.

Herzlichst Anja