

Tag 4

Pimp dein MindSet auf



Wenn du ständig mit Druck, Stress, Hektik durch den Alltag stolperst, sich selbst vergisst, du Ärger mit deinem Partner und/oder Kind hast, du einfach Ruhe in deine Gedanken bringen kannst...

.... Dann lohnt es sich genau da näher hinzuschauen.

Meistens verbirgt sich da ein ganz großer Kackhaufen an negativen Glaubenssätzen (Bullshit / Mindfuck) hinter, der es sich da oben in deinem Unterbewusstsein richtig schön gemütlich gemacht hat.

Heute probieren wir gemeinsam etwas Neues aus. Bestimmt hast du als Mädchen auch ein Tagebuch gehabt. Mit einem kleinem goldenen Schlüsslein dran. Kannst du dich erinnern, wie gut dir das getan hat, da reinschreiben oder zu malen? Für heute reicht dieses Worksheet.

Wir wollen ein kleines **Gefühlstagebuch** anlegen.

1. Beschreibe eine Situation, in der du außer Rand und Band gerätst. Eine, die dir richtig zusetzt. Und das immer wieder. Egal was. Beschreibe Sie in ihrer ganzen gemeinen Herrlichkeit.

2. Was spürst du jetzt? Und wo kannst du dieses Gefühl wahrnehmen? Vielleicht ein Ziehen, Stechen, Druck? Und wo kannst du merken? Im Hals, der Brust, im Bauch? Was ist das, was du da spürst? Ärger, Trauer, Wut? Alles gleichzeitig? Atme genau da hin.



Tag 4

Pimp dein MindSet auf



3. Möglicherweise ist dir eine Situation aus deiner Kindheit dazu eingefallen. Oder ein Gefühl. Vielleicht wird dir jetzt gerade etwas bewusst? Und wenn nicht, dann ist auch das absolut okay so. Atme da weiter rein. Wenn du noch etwas notieren möchtest:

Nehme das Gefühl, deinen Mindfuck, in deine Arme und erkenne all das an. Lasse es einfach ziehen, wie Gewitterwolken die am Himmel immer weiter ziehen. Lass deine negativen Gefühle frei. Schreib sie, wenn du magst einfach in die dicken Wolken rein.



Tag 4

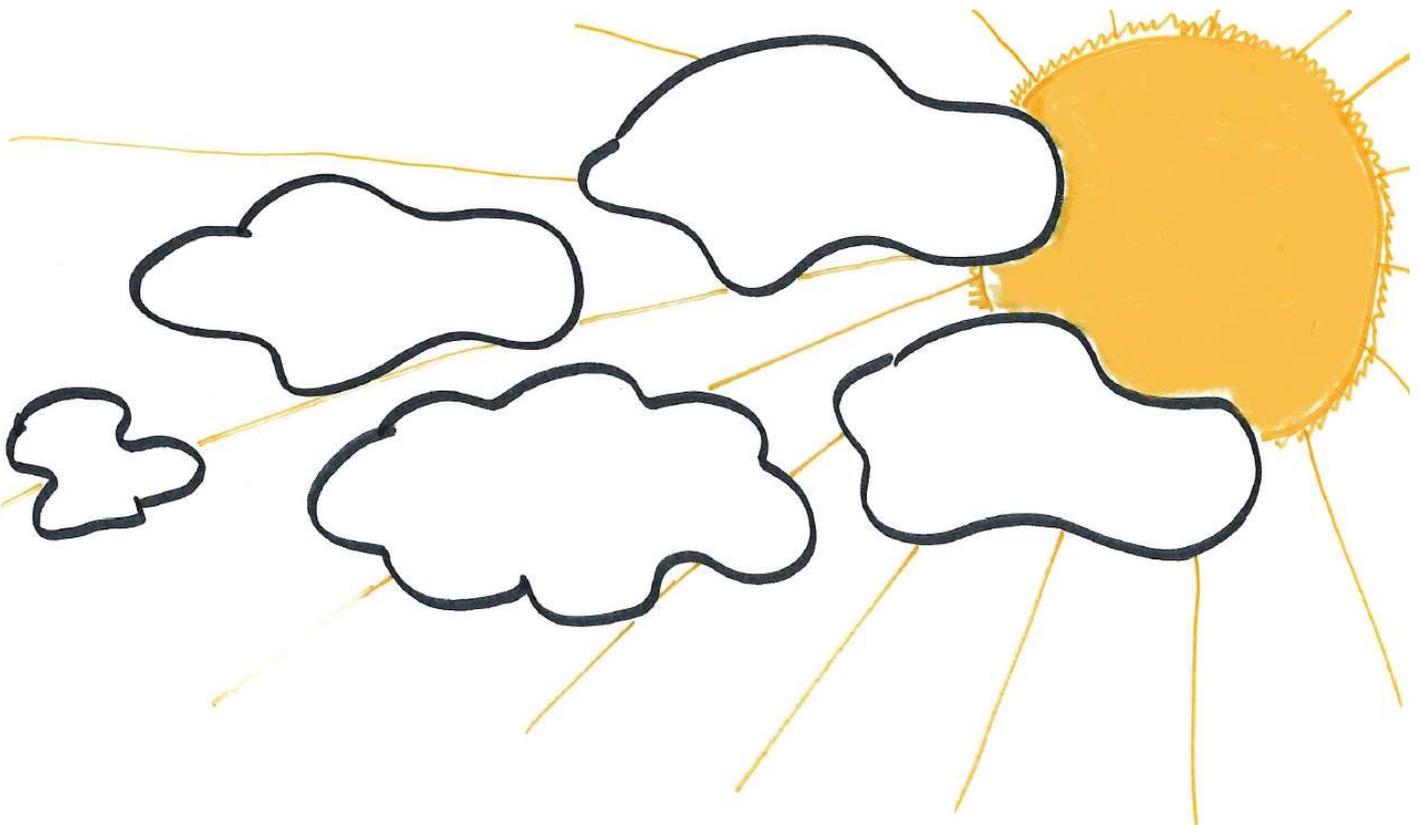
Pimp dein MindSet auf

Wenn das für dich sehr schwierig ist, weil da gerade schmerzhaft Dinge hochkommen, dann lass, wenn nötig einfach laufen. Alle Tränen, die du heute weinen kannst, waren dir zu einer anderen Zeit verwehrt oder schlicht weg nicht möglich. Und sie bringen dich heute ein ganzes Stück weiter zu deiner selbst zurück und heilen auf ganz tiefer Ebene.

Wie fühlst du dich jetzt? Freier? Etwas leichter? Oder bist du schon die Primaballerina die leichtfüßig einen eleganten Tanz hinlegt?

Dieses Blatt darfst du gerne immer wieder für dich rausholen. Und keine Sorge. Du wirst immer wieder an neue kleine Zwiebelschichten kommen. Wenn du ein Thema für dich gelöst hast, kann sich das nächste darunter liegende zeigen.

Wenn du auch hier wieder gerne deiner Kreativität freien Lauf lassen magst, dann mal doch die Wolken bunt, vielleicht Candy-Wonderland-like, an. Als Zeichen dafür, dass du dir selbst wieder näherkommen durftest.



Hab viel Spaß dabei,

Carolin Jakisch



Mama sein - Frau bleiben

Carolin Jakisch