

Übung zum YoutubeVideo: Kein Glück in der Liebe? Glaubenssätze in 3 Schritten verändern!

Nimm Dir Zeit für Dich, Du solltest ungestört sein! Dies ist reine Premium Zeit für Dich! Nutze sie entspannt und gelassen, aber bewusst. Schalte Handy, Telefon, TV, Computer und Musik aus und plane ca. 30 – 60 Minuten ein. Beantworte die folgenden Fragen schriftlich und spontan. Vielleicht in Stichworten oder kurzen Sätzen. Auch wenn Du die Übung beendet hast, kann es sein, dass Dir im Laufe der nächsten Tage noch weitere Glaubenssätze auffallen oder einfallen. Schreibe auch diese auf. Sei neugierig und finde heraus, was Dich blockiert und ausbremst!

Punkt 1:

Was glaubst Du über Dich, über Deine Ausstrahlung, Dein Selbstbewusstsein?
Schreibe alles auf, was Du über Dich glaubst! Was fällt Dir auf? Machst Du Dich klein? Bist Du Dir gegenüber kritisch?

Was glaubst Du über Liebe, Partnerschaft, Beziehung, Freundschaft und generell über Männer?
Schreibe spontan alles auf! Was fühlt sich für Dich besonders negativ an? Ist es wirklich so?

Punkt 2:

Wo kommen Deine Glaubenssätze her? Hörst Du vielleicht noch die Stimme einer nahen Person, die diesen Satz immer zu Dir gesagt hat?

Wie sind diese Sätze entstanden? Sind es Deine eigenen Sätze? Welches Erlebnis steckt dahinter?

Was machen diese Glaubenssätze mit Dir? Wo schränken sie Dich ein oder bremsen Dich aus?

Punkt 3:

Verändere Deine Glaubenssätze!

Schaue Dir jeden einzelnen Glaubenssatz an und verändere ihn so, dass er Dich unterstützt!
Sprich diesen Satz dann laut aus und fühle rein! Fühlt sich das richtig an? Nein? Dann verändere ihn so lange, bis er sich gut und richtig für Dich anfühlt!

Schreibe hier die neuen Glaubenssätze auf, damit Du damit die alten Glaubenssätze überschreiben kannst:

Nun präge Dir die neuen Glaubenssätze ein. Lese sie Dir jeden Tag laut vor.

Schreibe sie vielleicht auf Post-its und klebe sie an Deinen Badezimmerspiegel, an die Küchentür oder da hin, wo sie Dir immer wieder ins Auge fallen!

Was ist Dir noch bewusst geworden? Möchtest Du noch etwas für Dich aufschreiben?

Du hast bewusst auf Deine Glaubenssätze geachtet und sie werden Dir in Zukunft schneller auffallen. Und vielleicht kannst Du direkt erkennen, ob sie Dich unterstützen oder blockieren. Gehe in diesem Fall genauso vor wie oben und nutze die 3 Schritte!

Ich hoffe, Du hattest tolle Erkenntnis und die Übung hat Dich weitergebracht!
Wenn nicht, kann ich Dir vielleicht im 1:1 weiterhelfen und Dich unterstützen.
Melde Dich gerne, wenn Du weitere Hilfe benötigst oder Fragen hast!

Gerne unter: <https://www.sybille-sokoll.de/kontakt/>

Alles Liebe,
Sybille

© Sybille Sokoll – Übung: Glaubenssätze in 3 Schritten verändern!