

Tag 5

Mindfuck auf nimmer Wiedersehen!



Steuerrad fest im Griff? Alle schönen Dinge des Lebens an Bord? Volle Fahrt voraus?

Yippiyaaaah yeaah? Mit Liebe und Freude?

Oder läuft immer noch alles komplett aus dem Ruder?

Dreht sich das olle Ding immer noch wie es lustig ist? Alles kreuz und quer und durcheinander in deinem Köpchen? Schlechte Gedanken über dich selbst?

Welchen Mindfuck hast du für dich schon erkennen können? (z. B. *„Ich bin eben keine Putzfee. Ich kann es keinem recht machen. Ich kann eh nix. Ich bin was ich bin. Ich bin dick. Ich bin nicht gut, wie ich bin.“*) Schreib sie einmal bitte der Reihe nach auf:

Schreibe jetzt neue positive Glaubenssätze auf (z. B. *Ich fühle mich in meinem gesunden Körper wohl. Ich kann alles, wenn ich will. Ich bin liebenswert. Ich kann mein Leben selbst in die Hand nehmen.*)

Bleib dran! Dran an dir!



Tag 5

Mindfuck auf nimmer Wiedersehen!

Am wirkungsvollsten ist es, die neuen positiven Glaubenssätze täglich, so oft du kannst vor dem Spiel zu affirmieren. Hier eine Möglichkeit:

„Ich bin willens mich zu verändern.

Ich bin eine attraktive und liebenswerte Frau.

Ich kann beides sein. Eine einfühlsame und gute Mutter UND eine sexy bezaubernde Frau“

Du wirst spüren, welche Sätze die sind, die du für dich brauchst. Ganz Intuitiv. Dein erster Impuls ist der richtige!

Viel Freude,

Carolin Jakisch

