

Auflösung von limitierenden Glaubenssätzen

Beispiele:

Das steht Dir nicht zu.

Das geht nicht.

Hast Du das überhaupt verdient?

Du bist ein Versager.

Du bist ein Pechvogel.

Du hast nie Glück.

Du bist zu dumm.

Du bist zu faul.

Das kannst Du nicht.

Man ist den Lebensumständen hilflos ausgeliefert.

Du bist nicht kreativ.

Das lernst Du nie.

Du kannst nicht alles haben.

Wenn solche oder ähnliche Sätze in Deinem Kopf auftauchen, dann schliesse einen Moment die Augen und in deinem Kopf wird in ein paar Augenblicken ein Gesicht erscheinen.

Vielleicht vom Vater, der Mutter, einem Onkel oder einer Tante, einem Lehrer, der ältere Bruder usw.

Nimm dann diese Person aus Deinem Kopf heraus und stelle die Person vor Dir in den freien Raum.

Sage dann zu ihr:

Lieber Onkel Max, ich danke Dir für Dein Leben, denn Du hast meines sehr geprägt. Doch einiges davon, gehört **nicht** zu mir, es gehört zu Dir.

Und deshalb gebe ich es Dir hiermit jetzt und für immer zurück!

Und jetzt bin ich frei!