

Vervollständige die Sätze:

Wenn ich **Nein** sage, dann ...

Wenn ich **wirklich** sage was ich mir denke,

(im Meeting, dem Partner/der Partnerin, einer Freundin, die mich grad nervt),
dann...

(Notiere alle (Ängste) /Gedanken, die da auftauchen wollen, **DENN NUR WENN SIE DIR BEWUSST SIND**, kannst du dich ihnen stellen bzw. sie verändern

WIE „GLAUBENSSÄTZE“ ENTSTEHEN



WIE KÖNNEN WIR GLAUBENSSÄTZE, GEDANKEN, ENERGIEN ODER MUSTER WANDELN

- ❖ Über unsere HALTUNG –
BEWUSSTER Perspektivenwechsel!
Nutze die Macht deiner Gedanken !

- ❖ In dem wir diesen **inneren Anteilen**, liebevoll
begegnen und in Kontakt gehen, „nach nähren“
Verständnis, Akzeptanz **INTERGRIEREN** statt weg
haben wollen, Dankbarkeit & **WERTSCHÄTZUNG** --
für alles was gut dran war – mutig neues
ausprobieren



Betrachte nochmals deine Sätze:

Wenn ich **Nein** sage, dann ...

Wenn ich **wirklich** sage was ich mir denke,

(im Meeting, dem Partner/der Partnerin, einer Freundin, die mich grad nervt),
dann...

Bewusster Perspektivenwechsel

Stell dir folgende Fragen:

- ❖ **STIMMT DAS ÜBERHAUPT?**
- ❖ Erzähle ich mir hier vielleicht eine **alte**, längst überholte **Geschichte?**
- ❖ **Möchte ich wirklich an diesem Gedanken festhalten?**
- ❖ **Wer bin ich OHNE diesen Gedanken?**