



Dein Unterbewusstsein umpolen!

Aufgaben für Deine erste Geist-Woche:

1. Bewusstwerdung ist eines der wichtigsten Dinge am Anfang. D. h. richtig Arbeit! Du solltest lernen, Deine Gedanken gut zu beobachten und sie zu entlarven. Entlarven als negative Glaubenssätze, die Du nicht mehr haben möchtest. Also ist die erste Aufgabe: Beobachte Deine Gedanken eine Woche lang. Trage einen Zettel mit Dir rum oder schreibe alles in Dein Handy, was Dir als negativer Glaubenssatz in Deinem Kopf über den Weg läuft und Du wirst Dich wundern, wie viel da in Deiner Birne los ist.
2. Lies Dir deine negativen Glaubenssätze durch und mache Dir bewusst, dass Du das nicht bist, sondern dass das aufgedrückte Gedanken und Ansichten von deinem Umfeld sind und Dich nicht bestimmen sollten.
2. Zeichne eine Tabelle auf! Schreibe links all Deine negativen, gesammelten Glaubenssätze auf und rechts daneben die positive Fassung. Achte darauf, was ich im Text dazu erklärt habe.
3. Leg Dir deine Tabelle ans Bett und lies jede Abend einen positiven Glaubenssatz. Denke ihn mindestens 10-20 Mal und fühle Dich in den Satz hinein. Male Dir bildlich aus, wie Du dich fühlst. Z.B. „Ich bin glücklich“... fühle es, stell Dir vor, wie du umherspringst und lächelst.
4. Reflektiere nach ein bis zwei Wochen, wie es Dir damit geht. Und sei stolz auf Dich!