



Dein Bewusstsein kreieren!

Aufgaben für Deine zweite Geist-Woche:

1. Im Input Text habe ich erklärt, wie Du positive Gefühle zu bisher negativ erlebten Begebenheiten umändern kannst. Mache 3 weitere Beispiele dazu, damit Du in DEINEM BEWUSSTSEIN verankerst, dass Du die Macht hast, die Sicht auf dein Leben zu verändern und die damit verbundenen Gefühle steuern kannst.

2. Mache Dir klar, dass DU die Verantwortung für Dein Leben hast! Und dass DU entscheidest in welche Richtung Dein Leben laufen wird. Schreibe mindestens 30 Mal auf ein Papier:

„Ich bin die Schöpferin meines Lebens und ich glaube an MICH!“

Versuche es nicht nur zu schreiben, sondern auch zu fühlen, denn in der letzten Woche hast Du gelernt, dass das Fühlen Dir neue, starke Synapsen beschert.

3. Erstelle eine Tabelle!

GESCHEHNIS	OPFERHALTUNG	SCHÖPFERHALTUNG

Nimm Alltagsgeschehnisse aus Deinem Leben, zB mit Deinem Mann, mit Freunden oder Arbeitskollegen und schreibe dann auf, wie die Begebenheiten sich anfühlen, wenn Du eine Opferhaltung hast oder wenn Du eine Schöpferhaltung hast.

Reflektiere, was Du in Deinem Kopf anders „denken“ musstest, um Schöpferin zu sein.

Viel Spaß ☺