



## *„Entlarve deine Mangelroutine“*

### Deine Aufgaben für die 2. Woche „Finanzen“

#### **Aufgabe 1:**

Nimm Dir ein weißes Blatt Papier und gehe deinen gesamten Tagesablauf durch. Wie oft kommt es vor, dass der Mangel an Geld einen Gedanken in Dir weckt, der durch sein Dasein weitere Mangelgedanken entwickelt. Schreib alles auf, was Dir einfällt, damit Du Dir diese Gedanken merkst, um ihnen in Zukunft ganz schnell den Garaus zu machen.

#### **Aufgabe 2:**

Hast Du alles aufgeschrieben? Dann formulieren jetzt die NEGATIVEN GLAUBENSSÄTZE, die sich aus den Begebenheiten ergeben. Denn jedes Mal, wenn Du eine Begebenheit hast, die Mangel in Dir zeigt, läßt sich darin auch ein Glaubenssatz finden, wie z.B. Ich werde nie genug Geld haben, wie die anderen. Bei mir reicht es gerade mal für den Lebensunterhalt etc.

#### **Aufgabe 3:**

Schreibe nun zu allen negativen Glaubenssätzen einen positiven Glaubenssatz auf, der den negativen auflöst. Lies jeden positiven Glaubenssatz mindestens 10 mal laut vor und am Besten machst Du das jeden Tag in einer Stunde deiner Wahl.

#### **Aufgabe 4:**

Achte von nun an ganz genau auf deine vielen entdeckten Mangelgedanken und versuch sie zu vermeiden und sie durch positive Ersatzgedanken zu ersetzen.

Ich wünsche Dir viel Freude dabei.

Yvonne