

POWER OF LOVE - Modul 3: Workbook

Nachdem du weißt, wo du stehst (Modul 1 Bestandsaufnahme) und weißt wo du hin willst (Modul 2 - Herzenswünsche), beginnst du nun Schritt für Schritt über deine Angst hinauszugehen, um dir das Leben zu erschaffen, dass du dir wünschst.

Begegne Neuem mit Anfängergeist,
meistere es und
mache es zu einer Routine.

Wenn du bisher noch nicht erfolgreich mit deinen Ängsten umgehen konntest, dann lag es vielleicht daran, dass du die fünf Wahrheiten noch nicht kanntest. Anders ausgedrückt, du hast die Angst als Aufforderung zum Rückzug interpretiert, anstatt als Grünlicht jetzt erst recht voranzuschreiten! Vielleicht bist du bisher in das „*Wenn-Dann-Spiel*“ eingestiegen, von dem ich bereits erzählt habe.

Ich habe zwei gute Fragen für dich:

1. Was braucht es, um dich von der lähmenden Angst zu befreien?
2. Was ist zu tun, um einen Ausweg aus dem selbst auferlegten Gefängnis zu finden?

Die Antwort lautet: Dein Denken neu zu trainieren!

Wenn du das übst und immer mehr beherrschst, wirst du dein Leben auf lange Sicht meistern!

Eines ist jedoch wesentlich: Es reicht nicht aus, die Wahrheiten über die Ängste nur zu wissen. Es geht jetzt darum, ganz bewusst dein Denken zu verändern.

Übung:

Lese die Wahrheiten immer wieder durch, bis sie ein Teil von dir geworden sind. Beginne damit (sobald es dir bewusst wird), dich nicht mehr von bewussten oder unbewussten Ängsten abhalten oder ablenken zu lassen. Statt Rückzug, gehe Schritt für Schritt auf deine gewünschten Zielen zu.

Aus diesem Grund lade ich dich immer wieder ein, alle Übungen mitzumachen, um dich aus deinen alten begrenzten Denkgewohnheiten und der Hilflosigkeit zu befreien.

*

Bewusstseins-Übung für den Alltag

Mit dem Wissen aus Modul 1-3, achte auf deine Ängste und gehe darüber hinaus. Kommst du ihnen auf die Schliche? Wo zeigen sie sich? Wie drücken sie sich aus? Notiere es.

Denk dran: Sei unstoppbar!

Beobachte auch weiterhin deine inneren Gespräche und deine Stimmung:

1. Wie fühlst du dich?
2. Was erzählst du dir gerade?
3. Wie redest du mit dir selbst?

Halte öfter am Tag inne. Bemerkest du bereits erste Veränderungen in deinem Bewusstsein? Notiere deine täglichen Beobachtungen! Halte sie wirklich schriftlich fest, damit du die Fortschritte in deinem Bewusstsein erkennst. Denn wenn du es erkennst, kannst du es auch verändern.

Hab viel Freude dabei! Lernen und wachsen darf Spaß machen.

Petra & Meggi