

Ändere limitierende Glaubenssätze

Finde limitierende Glaubenssätze!

Stichworte die dir dabei helfen:

- Immer ..., Alle, Jeder, Grundsätzlich
- Mein Vater sagte immer
- Meine Mutter sagte immer
- Der wichtigste Satz in meiner Kindheit:
- Eine Lehre die ich nie vergessen werde war:
- Welche Sprichwörter verwendest du?

Bitte Freunde, Bekannte und Familie

Meine limitierenden Glaubenssätze

Eight horizontal orange bars provided for writing down limiting beliefs.

Hinterfrage jeden Glaubenssatz

- Zweifle prinzipiell an jedem dieser Sätze.
- Entferne deinen persönlichen Filter.
- Macht dieser Satz Sinn?
- Vereinfacht er mein Leben?
- Macht er mich glücklich und zufrieden?
- Befolge ich ihn, wo stehe ich dann in 20 Jahren?

Versuche den Glaubenssatz zu verstehen

- Woher kommt diese Überzeugung?
- Wie lange glaube ich das schon?
- Was will er in mir bewirken?
- Wobei will er mir helfen?
- Wobei schadet er mir?
- Woran hindert er mich?
- Kommst du zum Entschluss dieser Glaubenssatz passt für mich → Stoppe hier

Limitierende Glaubenssätze durch positive ersetzen

Alte limitierende Denkmuster, durch neue positive ersetzen.

Wie lautet die Gegenteilige Aussage?

Welche positiven Umdeutungen gibt es?

Gibt es Bilder oder Symbole oder Vorbilder die diesen Glaubenssatz bestätigen?

Üben, Üben, Üben

Es braucht Zeit bis sich der neue Glaubenssatz festigt.

Installiere den neuen Glaubenssatz im Zuge der Selbsthypnose:

<http://selbst-management.biz/selbsthypnose-schnipp-alles-super/>

Versuche so oft wie möglich mit diesem neuen Filter durch die Welt zu gehen (z.B. beim Zeitung lesen).

Weitere Information zu diesem Thema findest du auf <http://selbst-management.biz>