

Glaubens Navi

Dein Glaubenssatz

Ist das tatsächlich wahr,
was du da glaubst?

JA oder **NEIN**

Du sagst definitiv **NEIN**?
Dann können wir direkt mit
Schritt 3 weitermachen!

Du sagst **JA** oder bist Dir
nicht sicher ob es doch
eher ein nein ist, dann
mach gleich mit **Schritt 2**
weiter.

Jetzt kommen ein paar
Fragen für dich



2

Kannst Du zu **100%** wissen,
dass das **wahr** ist, was du da
glaubst?

Es gibt nicht die
kleinste Möglichkeit das es doch
anders sein kann?

Du kommst ins **Zweifeln** und
haderst mit Dir? Dann gehe zu

Schritt 3

3

Jetzt ruf dir deinen oben
aufgeschriebenen
Glaubenssatz ins
Gedächtnis.
Ich werde dir dazu jetzt ein
paar Fragen stellen.

Bitte **achte** auf deine
Gedanken und Gefühle,
wenn du diese Fragen für
dich wiederholst!

3

Empfindest du **Wut** auf dich, **Stress** oder **Frustration**?"

JA oder **NEIN**

"Versuch doch mal diese **Gefühle** in irgendeiner Form zu **verändern**.

Wie fühlt sich das an?"

"**Beunruhigt** dich dieser **Gedanke** etwas oder fühlst du dich schon etwas **besser**?"

JA oder **NEIN** oder **BESSER**

"Wie gehst du mit dir um?
Wie **gehst** du mit **Anderen** um?"

Glaubst du es gibt vielleicht auch einen **Vorteil**, diesen **Glaubenssatz** zu haben? Was hast du davon?

JA oder **NEIN**

Es muss ja **was geben**, sonst hättest du ihn vermutlich längst infrage gestellt und **über Bord geworfen**. Oder?"

"Wenn du an deinen **Glaubenssatz** denkst, wo **spürst** du ihn in deinem **Körper**?"

"Hast du dein **Leben** bisher so gelebt, weil du an diesen **Gedanken geglaubt** hast?"

4

Kannst du einen, **friedvoll, triftigen Grund** finden, warum du diesen **Glaubenssatz** behalten willst?"

JA oder **NEIN**

5

Konntest du in diesen Traum eintauchen?

Träum gleich mal weiter...

Was wäre, wenn es deinen Glaubenssatz nie gegeben hätte?

Was wäre anders für dich?

Wie fühlt sich das für dich an?

Gerade ist es nur ein Traum, also eine **Wunschvorstellung**, aber du kannst ab jetzt dein **Leben anders leben.**

Wie erkläre ich dir!

6

Ja, jetzt wird dir vielleicht erst einmal etwas **fehlen**!

Keine Sorge, wir **finden** einen wunderbar **hilfreichen Glaubenssatz** für dich!

MISSING

Vielleicht hast du selbst eine Idee, wie dein **neuer Glaubenssatz** ausschauen könnte?

6

Sonst nutze auch gerne
die Liste der positiven
Glaubenssätze als Idee.

Du findest sie im Anhang

Jetzt möchte ich dich
bitte, den **neuen
Glaubenssatz laut
auszusprechen** und zu
schauen, welches
Gefühl in dir
hochkommt.

Deswegen **teste**, ob dieser
Satz deine **neue
Lebenseinstellung**
werden soll oder ob es was
anderes sein soll.

JA oder **NEIN**

Wenn beim **neuen Satz**
noch **Zweifel** hochkommen,
teste den **Glaubenssatz**
auch gern **kinesiologisch**
für dich.

Die Anleitung, wie du das
machst findest du im
Anhang.

Wichtig ist jetzt, den
**neuen Glaubenssatz real
werden zu lassen**. Und da
scheitern so viele, weil sie
nicht wissen, wie es wirklich
funktioniert.

