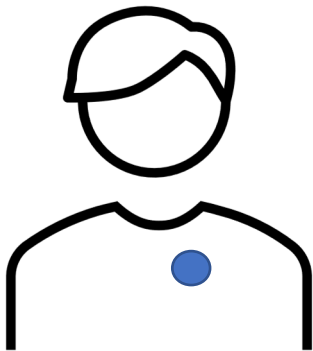


Erklärungen und Anleitung zu Woche 7 Level-up- Testgruppe

Nachtrag zum kinesiologischen Testen:

Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen. Zwischen Tür und Angel funktioniert das nicht, gerade am Anfang. Die Frage dabei lautet: bin ich es mir wert, mir diese Minuten zu nehmen?

1. Ein großes Glas Wasser trinken
2. Wenn du sehr verspannt und gehetzt bist: eine Minute Sportübung anschließend
3. Eine Meditation machen
4. Dein Gehirnsynchronisation durchführen
5. Wenn das auch nicht hilft,
6. Akupressurpunkt Ni 27 drücken und die andere Hand auf den Bauchnabel legen. Auch wechselseitig. Der Punkt befindet sich unterhalb des Schlüsselbeins neben dem Brustbein.



Wichtig ist ein offener Geist, die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren und etwas Geduld am Anfang.

Wie komme ich meinem Ziel näher?

1. Das Ziel definieren
2. Mein Warum finden
3. Hindernisse sehen
4. Einen Weg aus dem Dilemma finden

Anleitung zum Verändern von Glaubenssätzen in Anlehnung an THE WORK von Byron Katie:

1. Ich finde meinen Glaubenssatz mit „ich bin wütend über...“ oder „x sollte/ sollte nicht/ müsste/ darf nicht ...“
2. Ich sehe mir das Ganze aus der Distanz an (z.B. auf dem Mond oder im Kino) und frage mich:
Stimmt das? Kann ich absolut sicher sein, ohne jeden Zweifel, dass das wahr ist?
3. Kann ich das wirklich über diese Person wissen?
4. Wessen Angelegenheit ist das? Ich kann NUR meine EIGENEN Angelegenheiten ändern!
5. Wie reagiere ich, wenn ich diesen Satz denke? Und WO fühle ich das? Ist das evtl. ein Auslöser für mich für Rauchen, Alkohol, Fernsehen, Essen oder andere Ersatzhandlungen?
6. Wenn ich den Gedanken NICHT denken könnte, wie wäre ich dann, was wäre dann anders?
7. Gedanken umdrehen: bezogen auf
 - Mich selbst
 - Auf den anderen
 - Ins Gegenteil umkehren
 - Ganz anders formulieren
8. Ist dieser Gedanke wahr oder wahrer als der Ausgangssatz? Und wie fühlt er sich für mich an? Beispiele finden, warum dieser Satz jetzt mindestens genauso wahr oder sogar wahrer ist als der erste.
9. Welcher Schritt ist mit diesem neuen Satz jetzt möglich und sinnvoll? Ich stelle mir zum Beispiel vor, wie ich mit dem neuen Satz, der wahrer als der alte ist, mit meinem Partner rede. Ich stelle mir vor, wie ich mit dem neuen Satz handle. Ich wiederhole den Satz wieder und wieder, damit er zu meiner neuen Gewohnheit wird.

Mein Gehirn sortiert die Wahrnehmungen, die auf mich einströmen gemäß meines Filters/ meiner „Brille“ und präsentiert mir entsprechende „Beweise“.

Je positiver meine Gedanken und meine Glaubenssätze sind, desto höher schwinde ich und desto mehr Positives kommt in mein Leben.

Think, work, think new and be happy.