



Alohemala

Glaubenssätze



© Maria Dieste, Akademie für Seele und Gesundheit

Deine alten Glaubenssätze und Überzeugungen

Fülle die folgenden Seiten, ohne groß darüber nachzudenken, aus. So kommst du deinen Glaubenssätzen am besten auf die Spur. Dann gehe jeden einzelnen Glaubenssatz nochmal durch. Prüfe jetzt, ob du ihn immer noch glaubst oder ob du eine andere Wahrheit annehmen kannst. (Das muss leicht gehen, am besten wäre es, wenn dir dein alter Glaubenssatz ein Schmunzeln in dein Gesicht zaubert, so nach dem Motto: „Ja wie blöd ist das denn, das habe ich geglaubt?“)

Für diese Reflektion wirst du länger brauchen. Mach dir keinen Druck. Es ist ein längerer Prozess, den du immer wieder aufnehmen kannst. Doch es lohnt sich, denn du wirst merken, wie sich deine Realität langfristig positiv verändert, in das wie du wirklich leben willst.

Bitte besorge dir für deine Glaubenssätze ein eigenes Heft oder Buch, in das du immer wieder eintragen kannst, wenn dir im Außen etwas auffällt, was du glaubst, aber nicht mehr glauben willst.

Also gönn dir die Zeit dafür und beobachte sehr achtsam, was dir begegnet. Es gibt dir immer wieder Hinweis auf deine unbewussten Glaubenssätze oder Überzeugungen.

Du kannst auch die Ausarbeitung deines „Roten Fadens“ zu Hilfe nehmen.

Nur wenn du deine Glaubenssätze und Überzeugungen bewusst wahrnimmst, kannst du sie verändern!

Legen wir los:

Dein Umfeld als Kind

Reflektiere, wie du aufgewachsen bist. Welche Überzeugungen, Sichtweisen, Regeln hast du von deinen Eltern, Großeltern, Lehrer, Umfeld oder Kirche übernommen?

Was haben deine Eltern dir in Bezug auf Arbeit, Erfolg, Geld, Beziehungen, Reichtum vorgelebt?

Was haben deine Eltern dir beigebracht, wie du sein sollst, was du darfst, nicht darfst, kannst oder nicht kannst?

Deine Erlebnisse

Schreibe deine stärksten Erlebnisse in Bezug zu deiner Person, Arbeit, Erfolg, Geld, Reichtum auf

Sprichwörter

Fallen dir Sprichwörter ein in Bezug auf Arbeit, Erfolg, Geld, Reichtum ein?
Beispiel: Du musst dich anstrengen, um Geld zu verdienen.... Als Mädchen musst du brav und bescheiden sein...

Dein Leben als Spiegel

Dein Leben zeigt dir, was du gedacht, gefühlt oder dir vorgestellt hast.
Was gefällt dir nicht in deinem Leben? Wie müsstest du gedacht oder gefühlt, oder dir vorgestellt haben?

Schau dir dein Leben im JETZT an.

Was gefällt dir nicht?

Wo bist du unzufrieden?

Lebensbereiche

Geh mal folgende Lebensbereiche durch:

Beziehungen

Was erlebst du gerade in deinen Beziehungen?

Mann, Kinder, Eltern, Freundschaften?

Wie müsstest du gedacht haben, um das zu erleben, was du gerade erlebst?

Was glaubst du über die Beziehung, die dich unzufrieden macht?

Wie müsste „Er“ oder „Sie“ sich deiner Meinung nach verändern, damit es so ist, wie du es dir wünschst?

Schreib dir einige Sätze dazu auf.

Dann ersetze „Er müsste...“ mit „Ich müsste...“.

Welche Denkmuster fallen dir auf?

Geld und Fülle

Was erlebst du gerade in Bezug auf Geld und Fülle?

Was macht dich unzufrieden?

Was müsstest du gedacht haben, um das zu erleben, bzw. was denkst du dazu?

Körper/Gesundheit

Was erlebst du gerade in Bezug auf deinen Körper?

Womit bist du unglücklich?

Was gefällt dir nicht?

Wie denkst du über dich und deinen Körper?

Wie wünschst du es dir?

Welche Denkmuster müsstest du verändern?

Erfolg

Was denkst du über Erfolg im Business?

Was hast du von deinen Eltern, Umfeld dazu gelernt?

Wenn du noch nicht erfolgreich bist, welche Gedanken könnten diese Realität erzeugen?

Reflektiere weitere Lebensbereich, die dir wichtig sind, in denen du noch nicht wirklich zufrieden bist.

Welche Gedanken könnten deine Realität erzeugt haben?

Wie du jetzt vorgehst

Sammele alle Denkmuster, Sichtweisen, Glaubenssätze bei denen du merkst, dass sie Erfüllung in den unterschiedlichen Lebensbereichen verhindern.

Schreib sie auf eine große DIN A 4 Seite.

Dann nimm ein 2. Blatt und dreh die Sätze so, dass sie dir eine positive Realität gestalten, wie du sie dir wünschst.

Nimm jede Woche einen neuen Satz und wähle entsprechende neue Handlungen und Gewohnheiten dazu und führe sie aus.

Schreibe abends in dein Tagebuch, was sich im Lauf des Tages in deinem Erleben verändert hat.

Es kann auch gut sein, dass du mit einem neuen Glaubenssatz mehrere Wochen verbringst, bis dass sich Veränderung einstellt.

Sei geduldig und nimm dir einen Glaubenssatz nach dem anderen vor, bis dass du spürst, dass sich im Außen durch deinen Fokus und deine Handlungen sowie neuen Gewohnheiten etwas verändert.

Diese Aufgabe ist eine langfristige Angelegenheit, die auch schon mal einige Jahre in Anspruch nehmen kann.

Das ist der Prozess.

- **Du wirst dir deiner Glaubenssätze bewusst,**
- **Du triffst eine neue Entscheidung, was du ab sofort glauben willst**
- **Dann handelst du entsprechend neu!**

Nutze auch den energetischen Prozess, um deine Glaubenssätze zu verändern.