



ICH BIN GENUG

ÜBUNG



NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE AUFLÖSEN

THE WORK von Byron Cathy

Nimm dir ca. 10 Minuten Zeit. Setze dich in einen ruhigen Raum wo du dich wohl fühlst und wo du dich entspannen kannst.

Versuche während der Übung auf Aussagen die mit den Wörtern „Aber, weil oder und“ beginnen zu verzichten.

Oft haben wir mehrere negativen Glaubenssätze - aber nimm dir immer nur eine negative Überzeugung (in diesem Fall: Ich bin nicht genug) und gehe den ganzen Untersuchungsprozess durch.

Die 4 Fragen

Stell dir folgende Fragen und höre auf dein Herz

- **Ist das wahr?** Ist das wahr, dass du nicht genug bist?
 - Werde still und warte auf die Antwort deines Herzens.

- **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass du nicht gut genug bist?
 - Werde still und warte auf die Antwort deines Herzens.

- **Wie reagierst du, was passiert wenn du diesen Gedanken glaubst?** Was macht es mit dir? Wie geht es dir innerlich dabei? Empfindest du Wut, Stress oder Frustration?
 - Werde still und lausche in dich hinein.

- **Wer wärst du ohne diesen Gedanken?** Was wäre plötzlich möglich? Was könntest du anders machen? Wie fühlst du dich? Was siehst du? Wer bist du ohne diesen Gedanken?

- Schließe deine Augen und stell dir vor du bist gut genug.

Umkehrung

Als Nächstes, kehre deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was du für wahr hältst. Du kannst mehrere Umkehrungen finden.

- Ich bin genug
- ICH bin genug
- Ich bin GENUG

Erlaube dir, die Umkehrungen voll und ganz zu erfahren. Finde für jede Umkehrung mindestens 3 konkrete, echt Beispiele aus deinem Leben, wo der neue Glaubenssatz wahr ist.

LÖSE DEINE NEGATIVEN
GLAUBENSSÄTZE AUF UM ZU
DEINER SCHÖPFERKRAFT, ZU
DEINER LIEBE UND ZU DIR
SELBST ZURÜCK ZU KEHREN.

STARTE ALSO **JETZT**
IN EIN NEUES LEBEN