



SO PROGRAMMIERST DU EINEN NEUEN GLAUBENSsatz ZUM FOKUS:

Hinweis: Verwende das Arbeitsblatt zum Tutorial, um Deine Glaubenssätze zu identifizieren, definieren und programmieren. Zu dem Arbeitsblatt gehört auch eine Ausfüllhilfe, an der Du Dich orientieren kannst.

Wichtig ist, dass Du Deine eigenen Worte und Ausdrucksweisen verwendest! Schreibe so, wie Du denkst!

1. Begib Dich an einen ruhigen Ort, entspanne Dich und aktiviere Deine Ich Frequenz. Denke an jemanden, den Du liebst oder etwas, das Du liebst.

2. Denke darüber nach, wie Du Deinen Fokus in verschiedenen Situationen oder Lebensbereichen einsetzt. In welchem Ausmaß entscheidest Du bewusst, worauf Du Dich fokussierst?

Beobachte, wie Du Dich fühlst, z.B. wenn Du über wichtige Lebensfragen, Deine Finanzen oder Deine Partnerschaft denkst? Wie reagiert Deine Ich Frequenz?

DEINE ICH FREQUENZ WIRD STÄRKER



3. Wenn Du Dich gut fühlst, weil Deine Ich Frequenz stärker wird, analysiere den Inhalt Deiner Gedanken. Wie denkst Du über Deinen freien Willen und dessen Anwendung? Welche Wörter verwendest Du? Warum fühlst Du Dich gut, wenn Du darüber nachdenkst.

Notiere ein paar Stichpunkte dazu im Arbeitsblatt unter ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Überlege Dir, ob Du weiterhin so denken möchtest, oder ob Du Deine Gedanken noch etwas optimieren willst, damit Du Dich noch besser fühlst und noch mehr Sicherheit sowie Selbst-Vertrauen ausdrückst, wenn Du über Deinen Fokus nachdenkst bzw. ihn anwendest.

Wenn Du Dir im Klaren darüber bist, wie Du denken möchtest, notiere die Inhalte im Arbeitsblatt unter ⑤.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.

5. Formuliere als nächstes, wie Du Dich fühlen willst, wenn Du Dich auf etwas fokussierst, und notiere es unter ②.

DEINE ICH FREQUENZ WIRD SCHWÄCHER



3. Wenn Du Dich nicht gut fühlst bzw. Deine Ich Frequenz abfällt, hast Du einen unvorteilhaften Glaubenssatz identifiziert. Dieser Glaubenssatz bezieht sich auf Deine Fähigkeit, Dich zu in einem spezifischen Bereich zu fokussieren. Identifiziere, um welchen Bereich es geht und analysiere die Gedanken Deines Glaubenssatzes. Wie drückst Du zu diesem Bereich noch Abwesenheit, Trennung, Mangel oder Wollen (Angst) aus? Identifiziere die Worte, durch die Du ausdrückst, dass Du Dich in diesem Bereich nicht oder schlecht fokussieren zu können.

Notiere diese Inhalte unter im Arbeitsblatt ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Definiere jetzt für Deinen neuen Glaubenssatz / Gedanken, die eine Anwesenheit sowie das Anwenden Deines Fokus in diesem Bereich ausdrücken. Formuliere Gedanken, die zu Deiner Ebene passen: Feststellungen, die Du ohne Widerstand denken und fühlen kannst, d.h. Deine Ich Frequenz bleibt konstant oder bessert sich. Nicht gleich ganz nach oben!

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.