



FEARLESS C O D E

Notfall Protokoll

1. ENTLARVE DEN ALGORITHMUS

-> REAGIERE NICHT MEHR AUF GEDANKEN / GEFÜHLE

„Diese Gedanken und Gefühle sind lediglich das Resultat meines alten Algorithmus. Ich interessiere mich jetzt jedoch für etwas anderes. Darum reagiere ich nicht mehr auf diese Gedanken und Gefühle, denn sie sind jetzt nicht mehr interessant.“

2. ENTLARVE DEN WORST CASE

-> IGNORIERE UND ÜBERSCHREIBE GEDANKEN

„Mein Unterbewusstsein geht automatisch vom schlimmsten Fall aus, um mich zu schützen. Es will mich im Bekannten halten und vor dem Unbekannten schützen. Das ist jetzt jedoch nicht nötig, da ich bewusst das Unbekannte wähle. Es besteht keinerlei Gefahr.“

3. ENTLARVE DAS PARADOXON

-> NICHT IN DIE FALLE GERATEN

„Wenn ich versuche, die Angst loszuwerden, oder prüfe, ob sie noch da ist, verstärke ich sie nur. Daher fokussiere ich ab jetzt dauerhaft auf etwas anderes - auf das was ich will: eine inspirierte Handlung.“

4. RICHTE DEINEN FOKUS NEU AUS

-> GEDANKEN UND GEFÜHLEN RELEVANZ ENTZIEHEN

„Ich habe mich unbewusst auf etwas fokussiert, dass ich nicht will. Das habe ich jetzt gemerkt. Daher fokussiere ich jetzt bewusst auf etwas, dass ich will: eine inspirierte Handlung.“

5. FOLGE DEINEM FOKUS ZU EINER HANDLUNG

-> NEUEN ALGORITHMUS PROGRAMMIEREN

„Ich interessiere mich jetzt für diese Handlung und führe sie aus.“

Wiederhole die Schritte konsequent jedes Mal, wenn Du Dich unwohl fühlst!

Wichtig: Dein Fokus liegt nicht darauf, etwas loszuwerden oder Dich davon abzulenken. Dein Fokus liegt darauf, etwas neues zu entdecken!

Im Bonus Modul auf der Webseite www.fearlesscode.de findest Du detaillierte Anleitungen sowie weitere hilfreiche Tutorials und Übungen.