

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Neue Glaubenssätze ausformulieren

Heute geht es um den dritten Teil deiner Glaubenssätze. Neu ausformulieren, noch einmal hineinspüren, verändern, optimieren, anpassen und dann in deinen Alltag integrieren.

Nimm dir deine umformulierten Glaubenssätze von gestern und suche dir die 5 heraus, die dir aktuell am wichtigsten erscheinen.

Welche sind das?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Jetzt schreibe zu jedem deiner neuen positiven Glaubenssätze 3 anders formulierte auf. Das ist deshalb wichtig, weil du dich noch einmal intensiv in die Glaubenssätze hineinfühlen wirst und damit auch kleine Unstimmigkeiten herausfilterst. Denn wenn du deinen Glaubenssatz nicht glauben kannst, wirst du in deinem Unterbewusstsein auch nichts ändern können.

Diese neu formulierten Glaubenssätze dürfen gern in der „Ich bin....“ Form formuliert sein oder als Umkehrung in der Ich Form. Ganz wichtig ist auch, eine Begründung hinzu zu fügen, wenn der Anfangssatz direkt das Ego anspricht, welches dir sagt: Das stimmt ja garnicht.

Beispiel 1: Ich habe mein Wohfühlgewicht erreicht, weil ich gelernt habe, meinem Körper zu zuhören.

Beispiel 2: Ich bin glücklich mit meinem Körper, weil.....

Beispiel 3: Den Glaubenssatz „Ich werde nicht gesehen“ kannst du sehr gern umwandeln in „Ich sehe mich“

1.1 _____

1.2 _____

1.3 _____

2.1 _____

2.2 _____

2.3 _____

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

3.1 _____

3.2 _____

3.3 _____

4.1 _____

4.2 _____

4.3 _____

5.1 _____

5.2 _____

5.3 _____

Nutze diese neuen Glaubenssatz und affirmiere sie täglich, mehrfach. Lass sie lebendig werden und fülle sie mit Emotionen. Wie ist es, wie fühlt es sich an, wie riecht und schmeckt es? Emotionen sind der Schlüssel dafür, dass du die Resultate erzielst, die du haben möchtest. Viel Spaß dabei.