



## **BRICH DEINE GLAUBENSSÄTZE MIT 5 FRAGEN!**

Du hast noch einen hemmenden Glaubenssatz, der Dich daran hindert Dein Wohlfühl-Ich zu sein? Dieser 5-Schritte-Gedankenprozess wird Dich unterstützen, diesen hemmenden Glaubenssatz in einen positiven und bestärkenden Glaubenssatz umzukehren.

1.Frage: Ist das wahr? Ist dieser Glaubenssatz wahr?

---

2.Frage: Kannst Du Dir eindeutig sicher sein, dass es wahr ist?

---

3. Frage: Wie geht es Dir, wenn Du Diesen Gedanken glaubst? Bringt Dir dieser Gedanke etwas?

---

4.Frage: Welcher Mensch wärst Du ohne diesen Gedanken? (Wichtig: Schliesse Deine Augen und spüre einmal, wer Du bist und was Dich ausmacht, wenn Du befreit von diesen Gedanken bist)

---



5.Frage: Welchen bestärkenden Gedanken kannst Du stattdessen über Dich denken?

---

Du kannst diesen Gedankenprozess jederzeit wiederholen und weitere hemmende Glaubenssätze umkehren.

### ***UND JETZT DAS WICHTIGSTE:***

Schreibe Dir Deinen neu gewonnenen und positiven Glaubenssatz auf dieses Erinnerungskärtchen. Damit die Veränderungen in Deinem Unterbewusstsein stattfinden können, ist es wichtig, Dich mehrfach täglich an diesen neuen Gedanken zu erinnern.

Schneide also Dein Erinnerungskärtchen ab und hänge es auf. Wähle dafür einen Ort, an dem Du das Kärtchen mehrfach täglich siehst.

---