

Spiegel your life



Beschreibe kurz die Situation oder Person die Dich gerade so aus der Fassung bringt und womit sie es tut:

z.B. mein Kind räumt nie sein Zimmer auf, es ist faul und unordentlich und nimmt keine Rücksicht auf mich

Welches sind die Adjektive, die die Situation oder Personen hier beschreiben:

z.B. faul, unordentlich und rücksichtslos

Schau auf die Person oder Situation und denke wie ein interessierter Beobachter: Aha, das habe ich also gewollt! Interessant!!! Akzeptiere, dass es Deine Schöpfung ist. Versuche für die Eigenschaften positive Wörter zu finden.

Beispiel: faul=entspannt, unordentlich=nicht so pingelig, rücksichtslos=unabhängig von der Meinung Anderer

Stell Dir die Frage was jemand mit diesen Eigenschaften besonders gut kann:

z.B. Einfach mal abschalten, ohne daran zu denken was noch Alles zu tun ist, im JETZT leben, Nichts auf die Meinung Anderer geben, mal geniessen und alle Fünfe gerade sein lassen

Jetzt frage Dich, was negativ, böse und gefährlich daran ist, so zu denken und zu handeln? Was passiert mir dann? Bin ich ein schlechterer Mensch? Was passiert dann mit mir? Wovor habe ich Angst? Was glaube ich über so eine Situation?

z.B. Ich bin nur liebenswert und habe nur eine Daseinsberechtigung, wenn ich fleissig bin? Man kann doch nicht einfach Alles stehen und liegen lassen, was sollen die Leute von mir denken, wenn es hier so aussieht?

Danke der Person oder Situation für das Geschenk der Erkenntnis und entscheide Dich, ob Du diesen Glaubenssatz gehen lassen möchtest und wirst. Mach ein kleines Ritual daraus, indem Du ihn auf einen Zettel schreibst und diesen dann zerreisst und verbrennst. Dann überleg Dir einen oder mehrere neue Glaubenssätze, in Form einer Affirmation, die Du an seine Stelle pflanzen möchtest:

z.B.: Ich verdiene und geniesse die Zeit, die ich mir für mich nehme um mich glücklich, wohl, ausgeruht und kreativ zu fühlen.