



MENTALTRAINING

03.04.-10.04.2020

Lege Deine negativen Glaubenssätze ab

Überzeugungen die übernommen wurden

Die folgende Übung kannst du für alle negativen Glaubenssätze machen, die heute noch in dir wirken

Minuten 1-2

Falte ein Blatt Papier in 2 Hälften. Schreibe auf die linke Seite alle destruktiven Überzeugungen, die du von deinen Eltern, Freunden usw. zu den Themen Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Gesundheit mitbekommen hast.

Minute 3

Betrachte nun in aller Ruhe deine alten, dich bremsenden Glaubenssätze. Welche möchtest du loswerden? Suche diejenigen heraus die dich heute am meisten betreffen

Minute 4

Schreibe auf die rechte Seite des Blattes die positiven Entsprechungen zu deiner negativen Überzeugung. Z.B so wie du aussiehst findest du nie einen Mann wird zu „Ich bin liebenswert so wie ich bin“

Minute 5

Trenne jetzt die negativen Sätze von den Positiven indem du das Blatt in der Mitte auseinanderreißt. Wenn du magst kannst du die negative Hälfte des Blattes in kleine Stücke zerreißen. Löse dich ganz bewusst von den negativen Sätzen.

Minute 6

Nimm dir nun die andere Hälfte den Blattes vor und lass jeden dieser positiven Sätze zu deiner neuen Wahrheit werden. Tu dies in dem du jeden Satz als neuen Glaubenssatz begrüßt und beginnst, dich damit zu identifizieren.

Mein Tipp

Mach diese Übung immer wieder wenn du Lust darauf hast, und wenn du merkst das die Zweifel wieder zunehmen. Das Unbewusste braucht in der Regel 21 Tage, bis es Veränderungen realisiert.

Richte dich ganz nach deinem Gefühl.



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: willkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721