

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Transformation destruktiver, blockierender (Glaubens)sätze

Diese wundervolle, sehr effektive Übung habe ich von meiner Qi Gong Lehrerin Karin Amberger.

Sie ist sehr wirkungsvoll und du kannst sie ganz in deinem Tempo durchführen. Ich empfehle dir, dass du dir wirklich Zeit lässt und auch, wenn manche Dinge dir weh tun, wenn du so ehrlich zu dir bist, trotzdem dran zu bleiben.

Sei dir gewiss, wenn du mit einem tiefen, inneren Vertrauen, dass sich die Dinge die schwer sind auflösen und ändern werden, an die Sache rangehst, wird dies früher oder später auch passieren!

Vorbereitung

Du brauchst für diese Übung 2 große Blätter Papier (mindestens A4, oder größer), Zeit, Ehrlichkeit zu dir selbst und die Bereitschaft deine Gedanken im Alltag achtsam zu beobachten

Vorgehensweise

1. Destruktive Glaubenssätze sammeln und notieren

Zeichne dir einen großen Kreis auf ein A4 Blatt (oder auch größer) und du beginnst einfach damit alle negativen (Glaubens)sätze, die du in deinem Geist hast, und die du dir selbst oder andern sagst aufzuschreiben. Das ist ein dynamischer Prozess, der auch einige Tage oder Wochen dauern kann. Du schreibst einfach immer wieder, wenn dir so ein destruktiver, blockierender Satz einfällt diesen in den Kreis, bis der Kreis irgendwann so voll ist, dass du nichts mehr lesen kannst oder dir einfach nichts mehr einfällt.

Schreibe wirklich kreuz und quer, richtig wild und frei oder halt so wie es sich für dich richtig anfühlt.

Hab auch keine Scheu Dinge rein zu schreiben, die du niemals laut aussprechen würdest.

In diesem Kreis darf wirklich alles Platz finden, was dich in irgendeiner Art und Weise blockiert, bremst oder zurückhält.

Auch Dinge die jemand anderer zu dir gesagt hat, die dir aber noch immer weh tun, kannst du notieren. Wunder dich nicht, wenn auf einmal ganz alte Sätze aus deiner Kindheit auftauchen. Schreib sie einfach nieder und gib sie so aus deinem System frei. So schaffst du Platz für etwas Neues, Stärkendes und Nährendes.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Beispiel



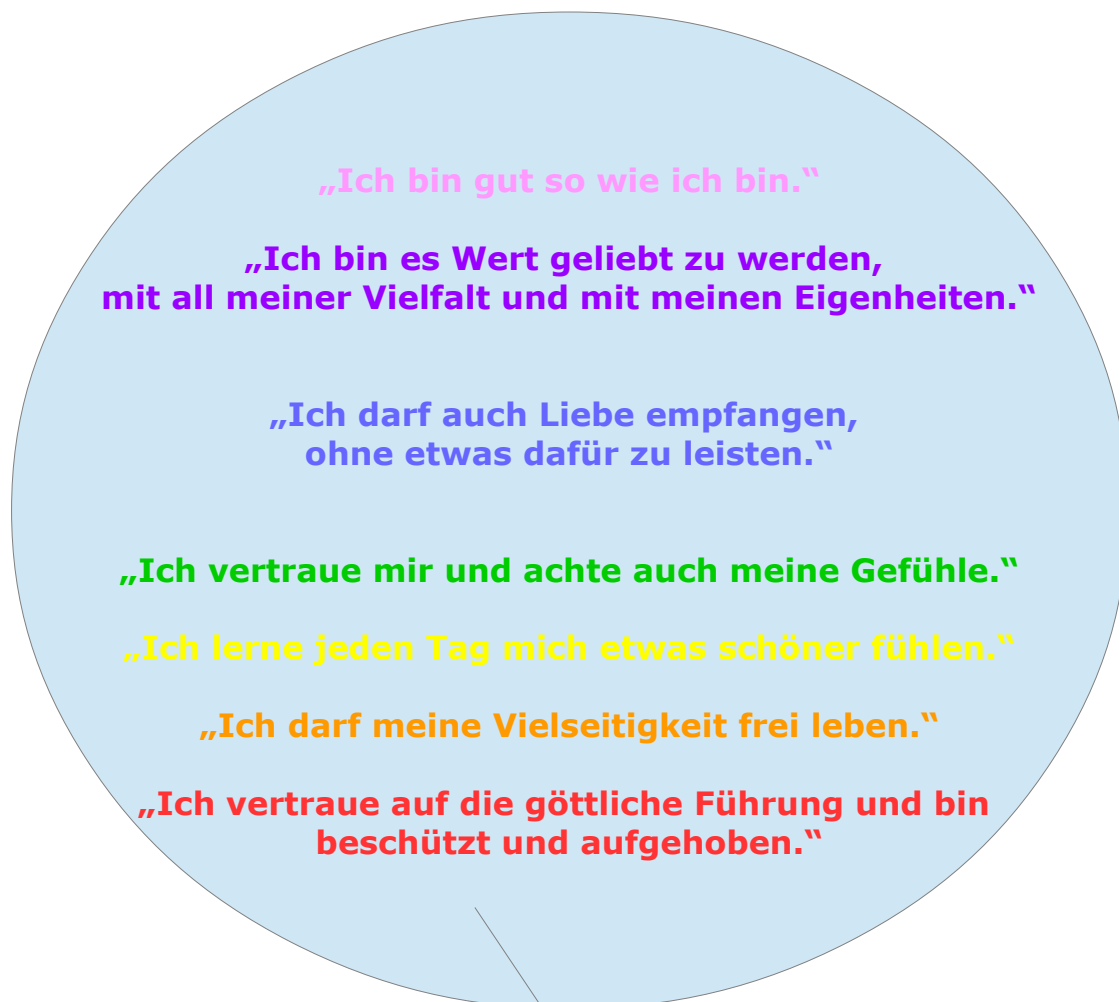
Schreibe kreuz und quer, man muss am Ende nicht mehr lesen können, was du geschrieben hast!

Wenn der Kreis dann irgendwann randvoll ist, kannst du den Zettel nochmal in die Hand nehmen und dich mit ihm verbinden und fühlen, was da alles drinnen steckt. Wundere dich nicht, wenn dir flau im Magen wird, oder es dir den Hals zuschnürt.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

2. Gestaltung deiner neuen, konstruktiven Glaubenssätze

Gleichzeitig zu den Zettel mit den destruktiven Sätzen, solltest du dir dann auch einen Zettel parat legen, wo du in einem Kreis möglichst für jeden destruktiven Satz eine positive Formulierung findest.



*Diesen Kreis kannst du ruhig
schön gestalten.
Lass dir Zeit Sätze zu finden,
Die du dir auch
wirklich glauben kannst.*

Diesen Zettel kannst du dir, wenn du magst, gerne irgendwo gut sichtbar hinhängen und dir immer wieder vergegenwärtigen, was du dir notiert hast.

Natürlich muss auch dieser Kreis kein starres Gebilde sein. Du kannst ihn immer wieder ergänzen oder überarbeiten.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

3. Verbrennen des alten Zettels

Wenn du magst, kannst du deinen alten Zettel verbrennen. Du kannst das in Form eines Rituals machen z.B. bei Voll-, oder Neumond, oder an einem anderen besonderen Tag, wo es für dich stimmig erscheint.

4. Beobachten was sich verändert

Lass deiner Kreativität freien Lauf und beobachte, was sich in deinem Außen nach und nach verändern wird, welche Dinge auf einmal möglich sind und welche Türen sich dir öffnen.

Viel Freude und Erfolg!

