

WORKBOOK 3

Angst

Schuld

Vorwurf

Vergebung

EFT



ALTLASTEN LOSLASSEN



Wenn wir etwas manifestieren möchten, dann dürfen wir einmal offen und ehrlich unser Leben betrachten und schauen, wo wir noch Altlasten mit uns herumtragen, die uns wie an einem Gummiband energetisch immer wieder in die Vergangenheit ziehen, damit wir frei sind und "höher Schwingen".

Zusätzlich darfst du dich in dieser Woche auch deinen Ängsten stellen und dir darüber bewusst werden, dass es vollkommen normal ist, dass die Angst da ist, wenn wir in Richtung unserer Wünsche & Träume losgehen!

· >> · Komfortzone - **Angstzone** - Macherzone - Veränderung!

· >> · Wem gegenüber empfindest du also Schuld? Welchem anderen Menschen gegenüber, oder eventuell auch dir selbst?

· >> · Wenn du an das denkst, das du erschaffen möchtest, welche Angst kommt hoch?

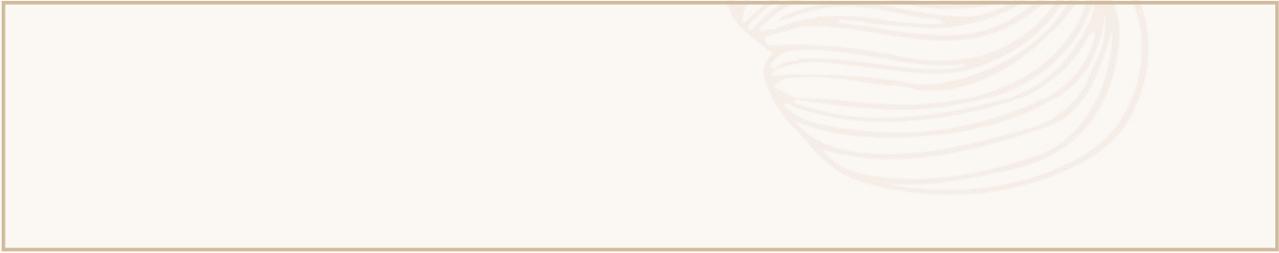
· >> · Was sind deine größten Trigger und wie wirken sie sich auf dein Lebensgefühl aus? Wo kannst du sie in deinem Körper spüren? Wie fühlen sie sich an?



NEHME DEINE
ANGST AN DIE
HAND UND GEHE
DEN WEG MIT IHR
GEMEINSAM!



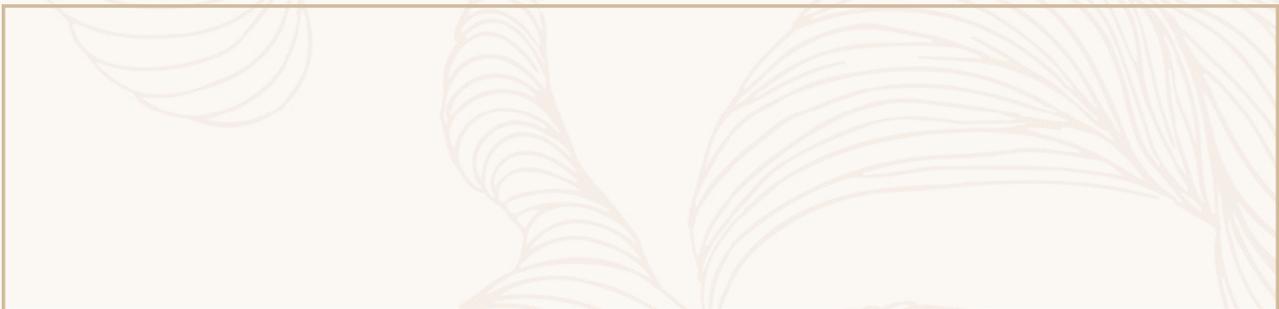
Was ist deine größte Angst? Welche Ängste begegnen dir immer wieder in deinem Leben? Was sagt dir deine Angst, das du nicht tun solltest oder nicht kannst?



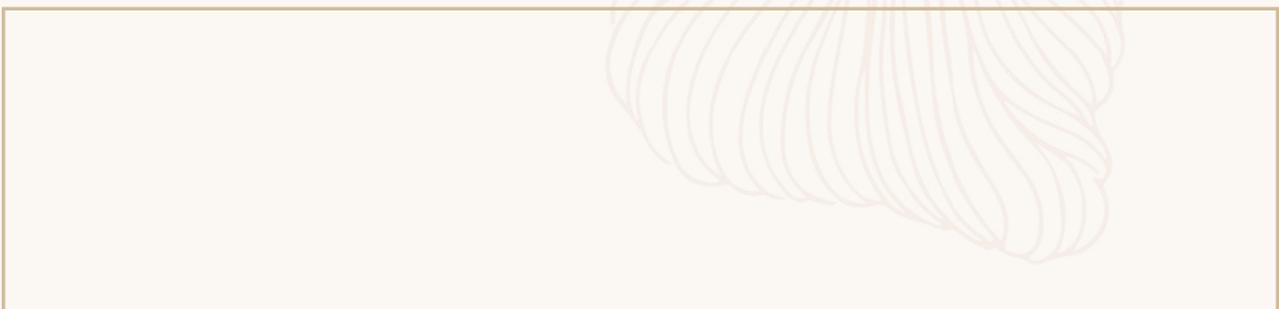
Nenne die Ängste die du hast wenn es darum geht, das zu erschaffen, das du von Herzen möchtest:



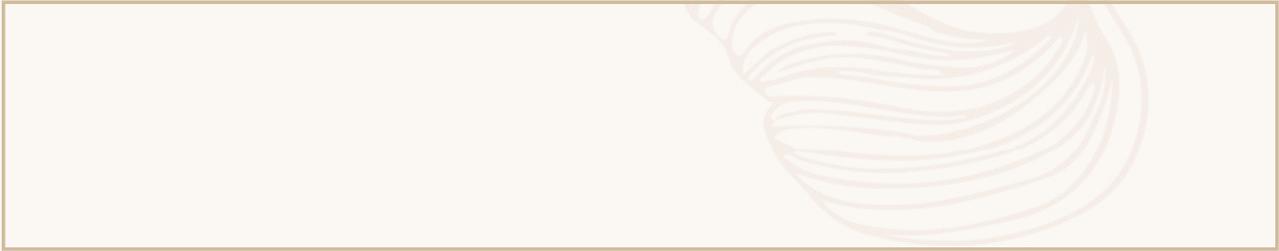
Wo nimmst du die Angst in deinem Körper wahr? Wie fühlt sie sich an? Wo fühlt es sich eng oder schwer an?



Könntest du sagen du weißt, wann wie und wo die Angst entstanden ist? Wann hast du dieses Gefühl das erste mal in deinem Leben gespürt?



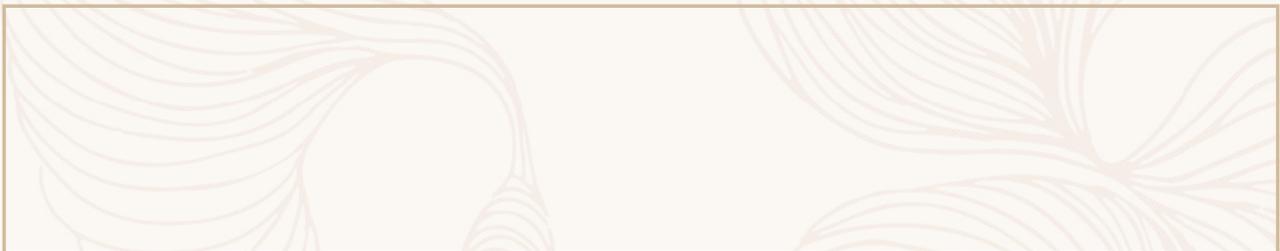
Wovor möchte dich die Angst schützen? Vor welchem Schmerz oder welcher Erfahrung? Was ist damals eventuell schmerzhaftes passiert?



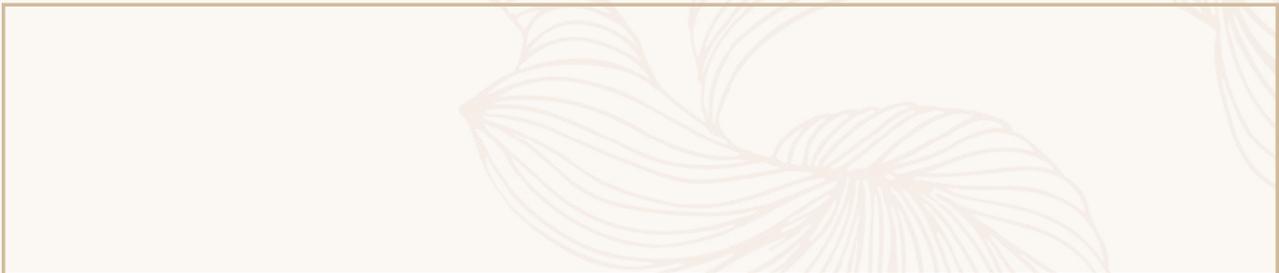
Hält dich deine Angst davor ab das Leben zu führen, das du dir wünschst?



Wie sieht dein Leben aus, wenn du weiterhin an deiner Angst festhältst?



Was ist dir alles möglich in deinem Leben, wenn du die Angst loslässt bzw. den Weg mit ihr gemeinsam gehst? Wie sieht dein Leben aus?



Was möchtest du ab jetzt tun, damit deine Ängste nicht zu groß werden und du dich zurückziehst, sondern trotzdem losgehst für deine Wünsche und Träume? Wie fühlt sich das an? Fühlst du dich z.B. freier?

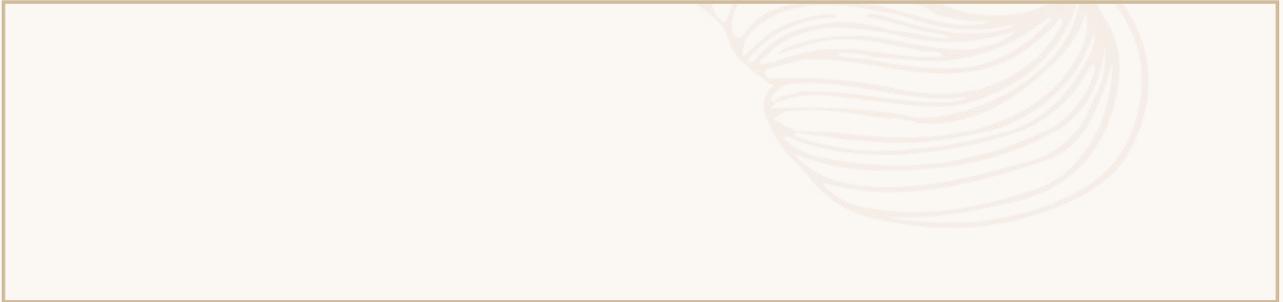
VORWÜRFE LOSSLASSEN/ VERGEBEN



Wem gegenüber erhebst du einen Vorwurf und warum? Was hätte in deinem Leben nicht sein sollen? Was hätte nicht passieren dürfen? Wo wurde dir Unrecht getan? Von wem wurdest du verlassen oder verletzt?



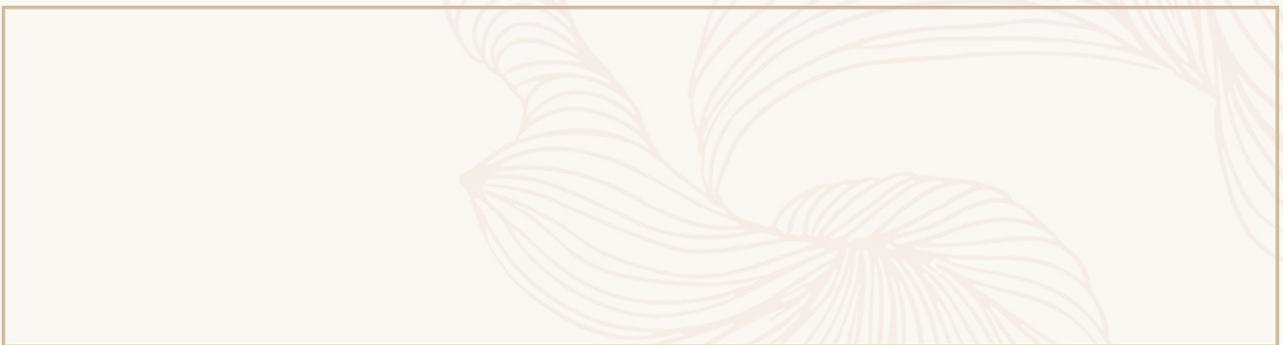
Wie fühlt es sich an, wenn du weiterhin an den Vorwürfen festhältst? Wie sieht dein Leben aus? Deine Beziehungen?



Wie fühlst du dich, wenn du vergeben könntest? Wie sieht dein Leben dann aus? Wer kannst du ohne diesen Vorwurf sein?



Gibt es Vorwürfe, die gegen dich selbst gerichtet sind? Was macht es mit dir, dass du so hart zu dir selbst bist?



Was konntest du durch diese Erfahrung lernen oder sogar gewinnen? Was hast du über dich gelernt und wer kannst du heute aufgrund dieser Erfahrung sein?

Dir ist jetzt bewusst, dass du zu diesem Zeitpunkt bestmöglich gehandelt hast. Ist es jetzt nicht an der Zeit, diesen Vorwurf loszulassen?

Wer bist du ohne diesen Vorwurf an dich selbst? Was ist dadurch möglich? Welche Weisheit kannst du in dieser Erfahrung finden, wenn du dich nicht länger dagegen wehrst, diese Erfahrung gemacht zu haben?



SCHULD LOSLASSEN



Wie präsent ist Schuld in deinem Leben von einer Skala von 1-10? Wo kannst du das Gefühl spüren? Wie fühlt es sich an?

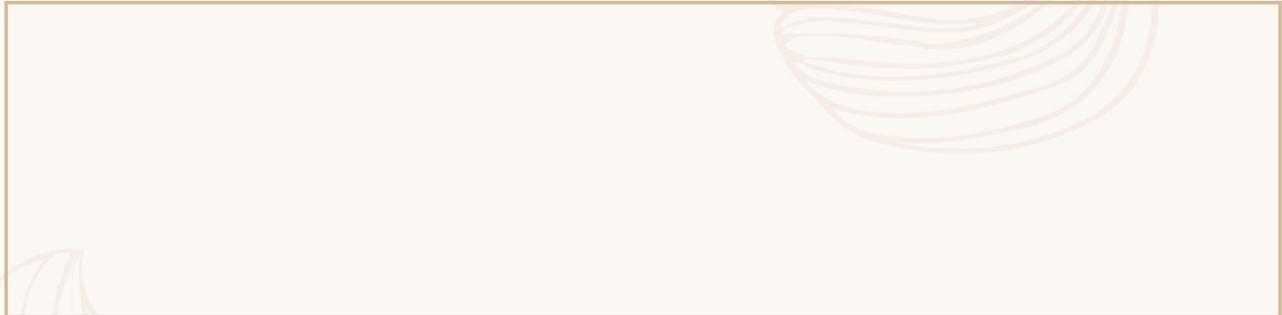
Erstelle jetzt eine Liste mit allen Schuldgefühlen die du hast, dir und anderen Menschen gegenüber.

Notiere warum du diese Gefühle hast und sortiere deine Schuldgefühle gleichzeitig in Gefühle...

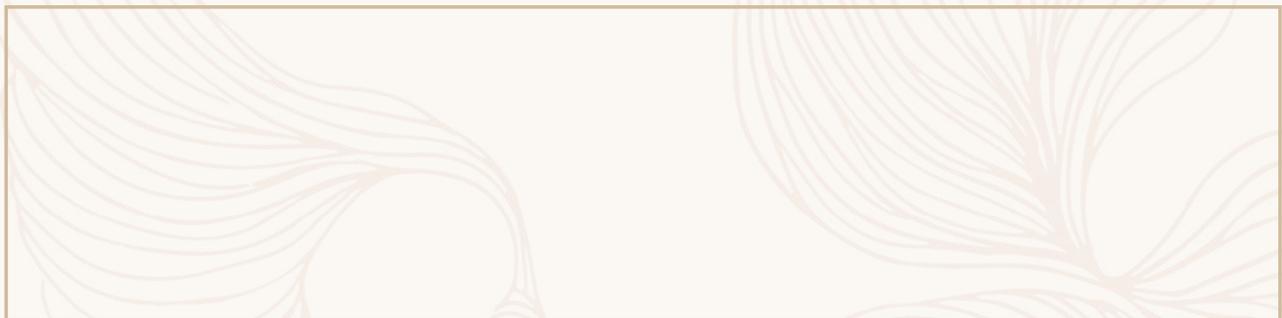
...aus deiner Kindheit & Vergangenheit.



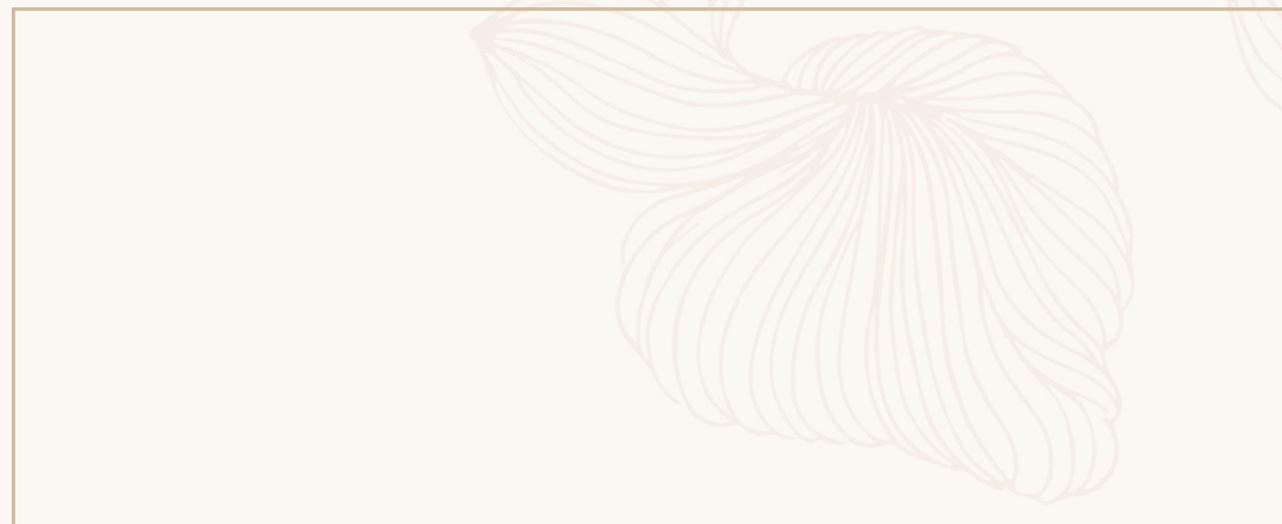
...in deinem Alltag (Gibt es Situationen in deinem Alltag, wo du Schuldgefühle hast, weil du niemanden enttäuschen möchtest? Weil du es allen recht machen möchtest?)



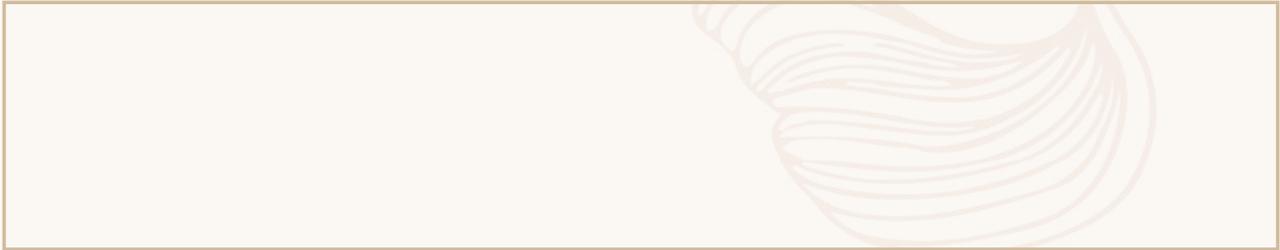
...dir selbst gegenüber (Hast du Ziele nicht erreicht? Wolltest du eine Gewohnheit ändern und hast es nicht geschafft? Wo fühlst du dich als Versagerin?)



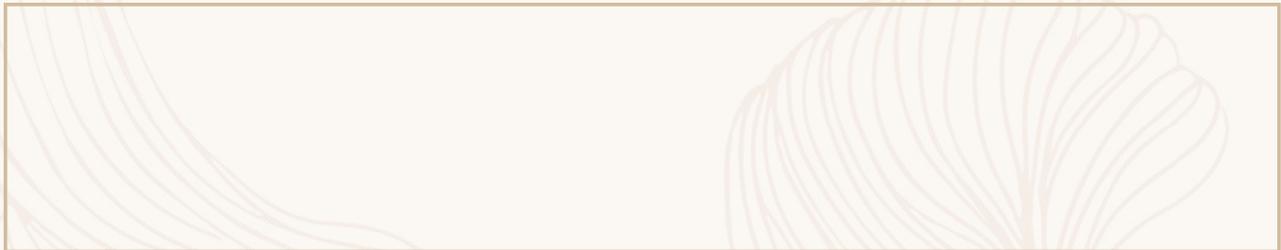
...die gar nicht deine eigenen sind (Verletzte Menschen verletzen Menschen. Hast du Schuld auf dich genommen, weil andere dir die Schuld zugeschoben haben? Hast du dir Schuld für etwas gegeben, weil Personen auf eine bestimmte Art und Weise reagiert haben?)



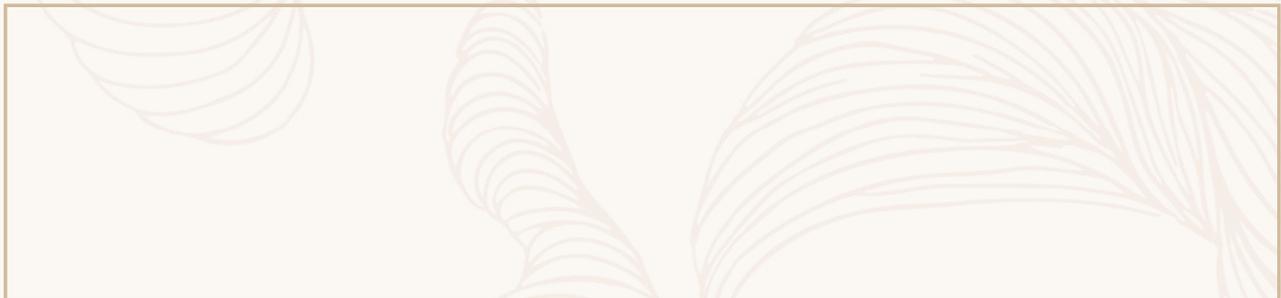
Schaue dir nun deine Liste an. War dir das bewusst, was du alles mit dir herum trägst?



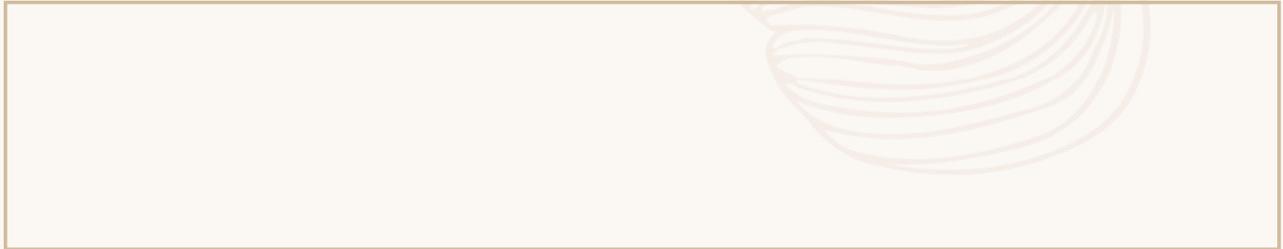
Was kann dir helfen, liebevoller mit dir und anderen Menschen zu sein? Was würde passieren, wenn du deinem Schuldgefühl mit Mitgefühl begegnest? (Frage dich immer: Was würde die Liebe tun?)



Wo und wie machst du dich kleiner in deinem Leben als du wirklich bist? WO hast du angst, dich zu zeigen?



Wirkt es sich auf dich und dein Leben negativ aus, wenn du weiterhin an den Gefühlen festhältst? Möchtest du dich weiterhin so fühlen? Möchtest du das wirklich für dich?



Was wäre alles möglich, wenn du endlich aufhörst daran festzuhalten? Was wäre möglich, wenn du eine neue Sichtweise auf deine Schuldgefühle hättest? Wer bist du? Wie fühlst du dich?



EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE



Diese Methode wurde von Gary Craig entwickelt. EFT kann energetische Blockaden und negative Gefühle (somit auch Angst) in deinem Körper auflösen. Durch eine gewisse Klopftechnik werden diese Blockaden, die durch einen bestimmten Gedanken oder Reiz im Außen ausgelöst wurden, in kürzester Zeit gelöst. Du kannst damit also deine negativen Glaubenssätze transformieren und dich von negativen Emotionen und Zweifeln verabschieden!

Unsere Energie fließt auf unterschiedlichen Energiebahnen (Annahme aus der Chinesischen Medizin) in unserem Körper. Durch bestimmte Ereignisse und Erfahrungen in unserem Leben können diese Bahnen blockiert werden. Genau diese Blockade kann durch die Klopftechnik und bestimmter Sätze gelöst werden und die Energie kann wieder fließen.

An folgenden Energiepunkten wird nacheinander geklopft und der jeweilige Satz gesprochen:

1. Außenseite der Hand
2. Kopfkrone
3. Über den Augenbrauen
4. Schläfe/Außenseite der Augen
5. Unter den Augen
6. Unter der Nase
7. Kinn
8. Unter dem Schlüsselbein
9. Rippen



RUNDE 1:

Ich zeige dir die unterschiedlichen Runden anhand des Beispiels "Ich habe Angst davor, nicht gut genug zu sein." Setze aber einfach deine eigene Angst ein.

Definiere deine Angst in einem kurzen Satz.

Wo kannst du die Angst in deinem Körper spüren?

Bewerte die Intensität des Gefühls auf einer Skala von 1-10.

Fange an mit drei Fingern zu klopfen und folgende Sätze wiederholend zu sprechen:

1. Außenseite der Hand

Auch wenn ich Angst davor habe nicht gut genug zu sein, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.**

2. Kopfkrone

Auch wenn ich einen ganz flauen Magen vor lauter Angst habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

3. Über den Augenbrauen

Auch wenn ich Angst davor habe, was andere denken, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

4. Schläfe/Außenseite der Augen

Auch wenn mich meine Angst lähmt, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

5. Unter den Augen

Auch wenn ich Angst davor habe einen Fehler zu machen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich.

6. Unter der Nase

Auch wenn ich Angst fühle und angespannt bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.



7. Kinn

Auch wenn ich das Gefühl habe kaum Luft zu bekommen und es sich wie Steine auf meiner Brust anfühlt, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

8. Unter dem Schlüsselbein

Auch wenn ich mich gerade klein mache und glaube nicht gut genug zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

9. Rippen

Auch wenn die Angst viel Anspannung in meinem Körper auslöst, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Bewerte das Gefühl erneut auf einer Skala von 1 bis 10.

RUNDE 2:

Formuliere Sätze, die dich deine Angst liebevoll annehmen lassen. Fange erneut an zu klopfen.

1. Außenseite der Hand

Es ist okay, dass die Angst da ist. Sie will mich nur beschützen.

2. Kopfkrone

Ich kann die Angst aushalten und in meinem Körper wahrnehmen.

3. Über den Augenbrauen

Ich kann die Angst fühlen, aber ich bin trotzdem total entspannt.

4. Schläfe/Außenseite der Augen

Ich verstehe und fühle, dass es überhaupt nichts bringt, mich zu stressen.

5. Unter den Augen

Es ist okay, dass ich die Angst spüre. Ich kann auch mit ihr gemeinsam meine Träume leben.



6. Unter der Nase

Vielleicht steckt etwas hinter meiner Angst und sie möchte mir etwas zeigen?

7. Kinn

Ich danke meinem Körper, dass er mir hilft, meine Angst aufzulösen.

8. Unter dem Schlüsselbein

Ich öffne mich dafür, die Liebe hinter meiner Angst zu erkennen.

9. Rippen

Ich bin bereit loszulassen!

Bewerte das Gefühl erneut auf einer Skala von 1 bis 10.

RUNDE 3:

Formuliere Sätze, die deine Angst in Liebe und Vertrauen transformieren. Fange erneut an zu klopfen.

1. Außenseite der Hand

Ich vertraue mir und liebe mich so wie ich bin.

2. Kopfkrone

Ich bin frei! Es ist so leicht für mich loszulassen!

3. Über den Augenbrauen

Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.

4. Schläfe/Außenseite der Augen

Die Welt ist ein sicherer Ort für mich.

5. Unter den Augen

Ich bin dankbar für meinen Mut und meine innere Stärke.

6. Unter der Nase

Ich darf voller Leichtigkeit und Liebe durch mein Leben gehen.



7. Kinn

Ich danke meinem Körper, dass er mir hilft, meine Angst aufzulösen.

8. Unter dem Schlüsselbein

Ich öffne mich dafür, die Liebe hinter meiner Angst zu erkenne

9. Kinn

Ich muss nichts beweisen. Ich bin gut so wie ich bin.

10. Unter dem Schlüsselbein

Liebe leitet mich sicher. Danke für dieses Leben.

11. Rippen

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.



HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

(c) Copyright. All rights reserved and all wrongs reserved.

