

Pro und Contra „Inneres Team“

Sei bei der nachfolgenden Übung bitte sehr ehrlich zu Dir. Lasse Dir Zeit und forsche gründlich nach allen Gefühlen, die sich dabei zeigen. Es macht keinen Sinn, dabei zu flunkern.

Erkenne Dich selbst – stand einst auf dem Eingang des Apollotempels zu Delphi.

Und das ist der einzige Weg, um alles, was Dir für Deinen Erfolg mit Deinem Business im Weg steht, wegzuräumen und endgültig auf der Müllhalde der Vergangenheit zur Ruhe kommen zu lassen.

Schau auf dieser Pro/Contra Liste nach, wie Dein „inneres Team“ aufgestellt ist

Was hindert mich in meinem Inneren daran, meine Meinung zu sagen?	Was in meinem Inneren unterstützt mich darin, meine Meinung zu sagen?

Suche und erkenne mit Hilfe dieser Pro/Contra Checkliste Glaubenssätze und Muster, die hilfreich für Dich sind und die Du stärken solltest und suche nach denen, die Dir nicht mehr dienen und „ausgemustert“ werden sollten

Was sind Deine „Geister aus der Vergangenheit“, die Dich ungebeten besuchen und <u>negativ</u> beeinflussen	Was sind Deine Erfahrungen aus der Vergangenheit“, die Dich <u>positiv</u> beeinflussen?

Ich wünsche Dir, dass Dir diese Übung geholfen hat und Dir noch einige Male helfen wird.

Sei präsent im Hier und Jetzt – In Herzensliebe Jeannette

Autorin: Jeannette Akermann im Mai 2018
 Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/
 Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode
 „Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung
 nur nach vorheriger Rücksprache

