



Bewusstsein schärfen

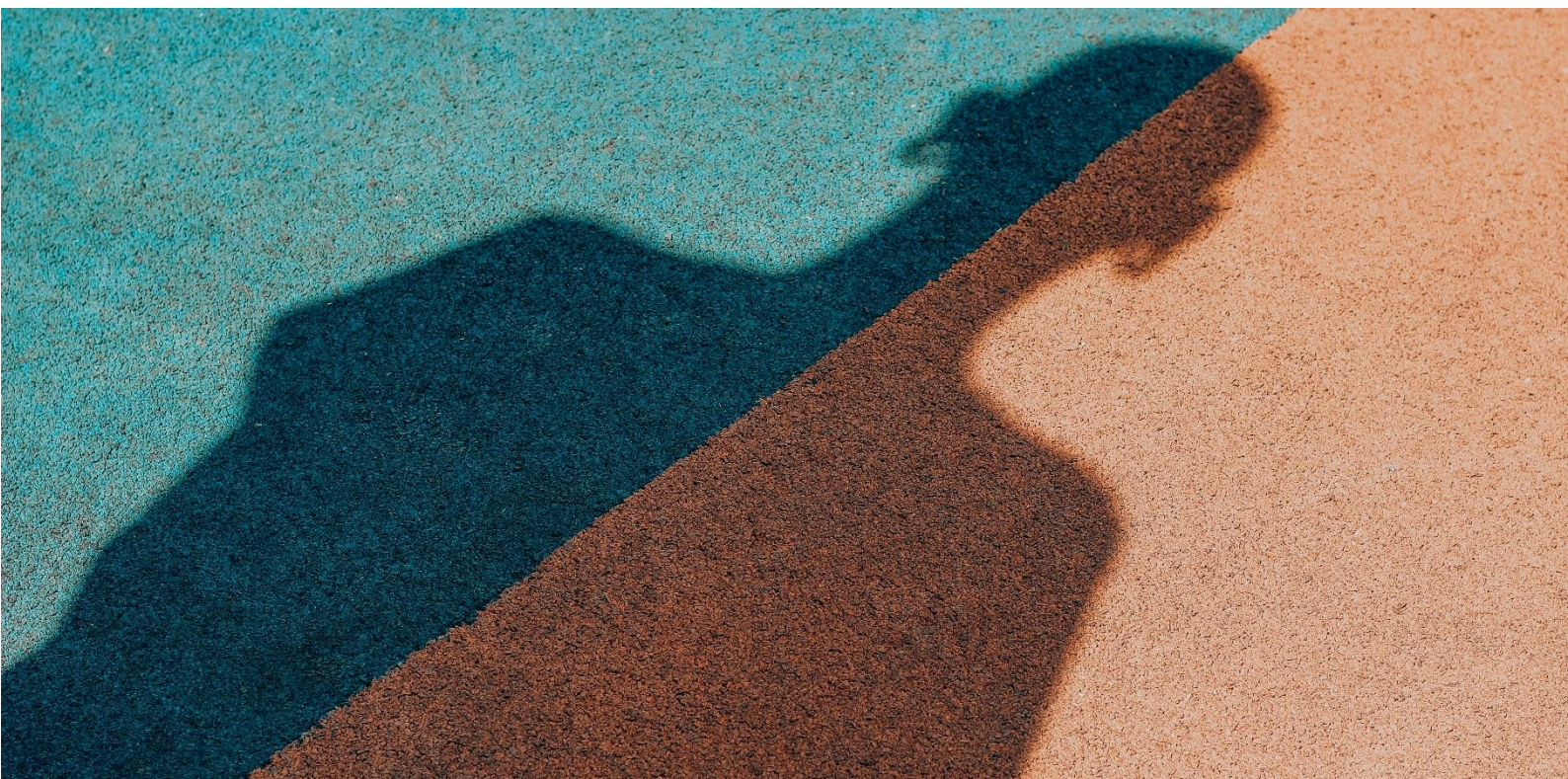
Nachdem du dich jetzt mit deiner Lebensinventur, deinen Bedürfnissen und den Persönlichkeitstypen auseinandergesetzt hast, entscheide bewusst, was du für dich verändern magst, um die Intelligenz des Vertrauens in deinem Leben zu integrieren.

Nutze dein bis hier erlangtes Wissen und die praktischen Übungen, um das Bewusstsein für dich und ein Leben in Vertrauen zu schärfen.

Fragen, die dich dabei unterstützen:

In welchen Bereichen spüre ich den größten Widerstand/die größte Verlustangst/den größten Schmerz?

Welche konkrete Veränderung ist daran geknüpft?



Schau dir die Fakten an und erstelle für den Beginn gerne auch eine Pro- und Contra-Liste. Gleiche alle Fakten zu jeder Zeit mit deinem Körper und deinen Emotionen ab und entscheide dich bewusst aus dem bekannten Kreislauf auszusteigen:

Welche Signale in meinem Körper nehme ich wahr?

Welche Gefühle sind damit verbunden?

Kontrolliere parallel dazu auch immer deine Gedanken und hinterfrage:

Was ist hinderlich/ Was ist förderlich?

Ist das wirklich wahr? Was ist meine Wahrheit?



**Bedenke: Lerne zu wählen und Entscheidungen zu treffen.
Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Verbundenheit deiner selbst.
[Melita Dine]**