I am chosen forever
Workbook zur Masterclass
Patricia Denda
mywellfeeling.com

Selbstliebe Übungen

Wie willst Du über dich selbst denken, über dich fühlen und dich selbst sehen?

ÜBUNG #1: Beanspruche deine wahre Identität

Schritt 1: Wie willst du dich selbst sehen?

Wie willst du dich selbst wahrnehmen?

Welche erstaunlichen Eigenschaften möchtest du über dich verstärken? Welche Dinge möchtest du über dich denken, fühlen und WISSEN?

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin würdig
- Ich bin wertvoll
- Ich bin ein erstaunlicher Mensch
- Ich bin etwas Besonderes
- Ich bin erfüllt
- Ich bin glücklich
- Ich habe ein großes Herz
- Ich bin einzigartig
- Ich bin liebenswert
- Ich bin wunderschön
- Ich bin magnetisch
- Ich verdiene all die Liebe, die ich mir in jedem Bereich meines Lebens wünsche
- Ich liebe mich selbst, usw.

Diese Übung ist eine Sache zwischen DIR und DIR...

Es geht nicht darum, was man von einer anderen Person will...

Es geht darum, in sein Bestes Selbst zu gehen, und sich als die Person, als die du dich wirklich sehen willst, **zu behaupten.**

Ich bin es!

Es geht darum, dich zu EHREN, wie toll du bist!

Bitte stelle deinen Handy-Timer auf 15 Minuten ein und schreibe jedes Wort und jeden Satz auf, der dir dazu einfällt, wie du dich selbst sehen möchtest.

Schritt 2: Behaupte mit Hilfe von "Ich bin"-Aussagen, dass du das bist, was du bist.

Nachdem du nun Klarheit darüber erlangt hast, wie du dich selbst sehen, über dich denken und dich fühlen willst, ist es an der Zeit, die innere Arbeit zu tun und DARAUF ZU BESTEHEN, dass du das bist, was du bist was du festgelegt hast.

Wir werden dies anhand einiger verschiedener Versionen von "Ich bin"-Aussagen tun.

"Ich bin"-Aussagen sind kraftvoll, weil sie deine neue Identität dokumentieren und festlegen.

Beispiele für "Ich bin"-Aussagen/Affirmationen, die du für diese Übung verwenden kannst, sind:

"**Ich weiß, dass ich ..**. (besonders, schön, etc.) **bin**"
"**Ich habe mich entschieden, ...** (magnetisch, unglaublich, glücklich, usw.) **zu sein**"
"**Ich behaupte, dass ich....** (erfolgreich, würdig, usw.) **bin**"
"**Ich sehe mich selbst als...** (so eine einzigartige und wunderbare Person, etc.)"
"**Ich fühle mich**... (so glücklich, wertvoll, geliebt)"
"**Ich glaube, ich bin** ... (hell, strahlend, ein leuchtender Stern, etc.)"
"**Ich bin**... (so besonders, so einzigartig, so schön von innen und außen, etc.)"

und jeder andere Satz, der mit "Ich" beginnt, der für dich von Bedeutung ist!

Schaue dir in diesem Schritt jedes Wort und jeden Satz an, den du in Schritt 1 aufgeschrieben hast und verwandle ihn in neue "Ich bin"-Aussagen. Egal wie du es formulierst, es ist großartig... stelle nur sicher, dass du fühlst, dass du die Person bist, wie du es behauptest. Auch wenn es sich am Anfang etwas komisch anfühlt. Die Wiederholung bringt die Transformation. Festlegen wer du bist und fühlen. Immer ein bisschen mehr und es wird immer normaler.

Schritt 3: Wähle eine Handvoll deiner absoluten Lieblings-Affirmationen aus, die du in Schritt 2 geschrieben hast, und sage dir diese Affirmationen TÄGLICH!

Der Schlüssel ist PRAXIS, Umsetzung und Anwendung! In dem du übst und dir immer wieder diese ICH BIN-Aussagen sagst. Nicht aufnehmen und anhören. Aktiv dir immer wieder selbst sagen. Das ist ein grosser Unterschied.
Indem du dich darin übst und wirklich fühlst, immer mehr die Identität dieses Wesens an und eines Tages weisst du, dass DU es BIST... und schon immer warst.

Indem du dir diese Aussagen sagst, wenn du dich gut fühlst... und dir diese Aussagen auch sagst, wenn du dich nicht so gut fühlst...

DU wirst du dich immer mehr verändern.

Du wirst dich selbst immer mehr als GENAU die Person sehen, von der du regelmässig bestätigst, dass du es bist.

Und genau dann passiert die Magie!

Denn wie du dominant denkst, fühlen und dich selbst siehst, so werden auch andere über dich denken, für dich fühlen und dich sehen. Das ist Gesetz.

Schreibe unten einige deiner bevorzugten Selbstliebe-Affirmationen aus Schritt 2 auf und verpflichte dich jetzt, dir diese Affirmationen TÄGLICH zu sagen.

Mache daraus eine Routine, indem du dir diese Aussagen morgens beim Aufwachen und abends beim Zubettgehen sagst.

Gut ist es auch einfach den ganzen Tag über immer mal wieder an deine Affirmationen denken. Auch hier kannst du dir den Timer stellen.

Du kannst nichts falsch machen. Hauptsache du machst es dir zu einer neuen Gewohnheit. Verpflichte dich einfach zu dieser Praxis und es wird sich alles für dich verändern.

Selbstkonzept Übungen

Wie willst Du, dass andere über dich denken, für dich fühlen und dich sehen?

ÜBUNG #2: Dein Selbstbild

Schritt 1: In Bezug auf deinen Liebespartner. Wie möchtest du gesehen werden?

Beispiele hierfür sind:

- Sie ist so hinreißend.
- Sie ist meine Traumfrau. (Er ist mein Traummann.)
- Sie/er ist der erstaunlichste Mensch, dem ich je begegnet bin.

Was würde die Person, die wahnsinnig verliebt in dich ist, sehen, wenn sie dich ansieht? Stelle deinen Handy-Timer auf 10 Minuten und schreibe jedes Wort und jeden Satz auf, der dir einfällt, unten auf:

Schritt 2: Schaue dir an, was du in Schritt 1 geschrieben hast und schreibe nun alles, was du geschrieben hast, als "Ich bin / Ich fühle / Ich weiß"- Aussagen unten auf.

Nehme dir Zeit dafür; spüre jeden Satz, wenn er auf das Papier kommt:

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin so wunderschön. (Ich weiß, dass ich hinreißend bin.)
- Ich bin eine solche Traumfrau/ein solcher Traummann.
- Ich fühle mich wie die beste Wahl!
- Ich weiß, dass ich so ein toller Mensch bin.

Schritt 3: ÜBE jetzt, dich so zu sehen und dir zu sagen, dass du es bist!

Möglichkeiten, dies zu tun:

- Wenn du in den Spiegel schaust, wiederhole diese Aussagen zu dir selbst.
- Wenn du die Straße entlanggehst, sage dir diese Dinge.
- Wenn du dir die Zähne putzt, sage diese Dinge zu dir selbst!

Tun Sie dies mindestens 3 Mal pro Tag für eine Woche und wiederhole es so oft wie möglich!
Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Bleibe dabei! Am Anfang mag es sich unnatürlich anfühlen, aber mit der Zeit wird es sich vertrauter und realer anfühlen. Das ist der Zeitpunkt, an dem die wirkliche Veränderung eintritt.
Schreibe auf, was dir an dieser Erfahrung auffällt, während du dich darin übst, dich selbst so zu SEHEN. Toll wäre auch, wenn du das in der Facebook Gruppe **Extraordinary Life mit #Iamchosen.** Denke immer daran, Deine Erkenntnis, hilft anderen! Jede Erkenntnis manifestiert sich zig mal schneller, wenn Du sie teilst.

ÜBUNG #3: Dein Selbstkonzept

Schritt 1: Wie möchten Sie, dass Ihre Liebe über Sie denkt?

Beispiele hierfür sind:

"Ich möchte, dass sie meine Frau wird."
"Ich kann nicht genug von ihm/ihr bekommen."
"Gott, ich habe mich noch nie zu jemandem so hingezogen gefühlt."

Was würde die Person, die wahnsinnig verliebt in dich ist, über dich denken, wenn sie allein zu Hause ist und an dich denkt, aber auch wenn sie in deiner Gegenwart ist?

Stelle dir all die verschiedenen, erstaunlichen Dinge vor, die sie über dich denken soll – halte dich nicht zurück!

Stelle dir den Handy-Timer auf 10 Minuten ein und schreibe jedes Wort und jeden Satz auf, der dir einfällt:

Schritt 2: Schaue dir an, was du in Schritt 1 geschrieben hast und schreibe nun alles als "Ich bin"-Aussagen darunter:

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin seine Frau / ihr Mann
- Ich liebe mich so sehr, ich kann gar nicht genug von mir bekommen!
- Mensch, ich bin so attraktiv!
- Etc.

Schritt 3: ÜBE jetzt, so über dich zu denken!

Möglichkeiten, dies zu tun:

- Wenn du dich anziehst, sagst/denkst du diese Dinge, die Du oben aufgeschrieben hast zu dir selbst.
- Wenn du Auto fährst, sagst/denkst du diese Dinge zu dir.
- Wenn du dir die Zähne putzt, sagst/denkst du diese Dinge zu dir selbst!
- Suche Dir alle möglichen Gelegenheiten. Immer wenn Dein Verstand irgendwohin wandert, holst Du ihn zurück und sagst diese Dinge zu dir.

Du kannst das als innere Konversation in deinem Kopf oder es auch laut zu dir selbst, es spielt keine Rolle! Wichtig ist, dass du dich darin übst, so über dich selbst zu DENKEN.

Schreibe auf, was dir dabei auffällt, wenn du dich darin übst, auf diese Weise an dich selbst zu denken. Und teile es wenn möglich in der Facebook Gruppe **Extraordinary Life mit #Iamchosen.**

ÜBUNG #4: Dein Selbstkonzept

Schritt 1: Wie möchtest du, dass deine Liebe für dich empfindet?

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin wahnsinnig verliebt in sie/ihn.
- Das Zusammensein mit ihm/ihr bringt mir so viel Freude.
- Ich bin glücklicher als je zuvor in meinem Leben, wenn ich mit ihm/ihr zusammen bin Was würde die Person, die wahnsinnig verliebt in dich ist, über dich denken?

Stelle deinen Handy-Timer auf 5 Minuten ein und schreibe jedes Wort und jeden Satz unten auf, der dir einfällt:

Schritt 2: Schaue dir an, was du in Schritt 1 geschrieben hast und schreibe nun alles als "Ich bin"-Aussagen darunter:

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin so liebenswert... Ich bin sogar in mich selbst verliebt!
- Ich liebe es, mit mir selbst zusammen zu sein... Das bringt mir so viel Freude!
- Ich bin glücklicher als je zuvor in meinem Leben, weil ich ICH bin!

Schritt 3: ÜBE jetzt, dich so zu fühlen!

Möglichkeiten, dies zu tun:

- Wenn du neue Kleidung anprobierst, fühle diese Dinge über dich
- Wenn du Lebensmittel einkaufst, fühle diese Dinge über dich
- Wenn du dich fürs Bett fertig machst, fühle diese Dinge über dich

Ja, du wirst diese Dinge auch SEHEN und DENKEN, während du sie fühlst - das gehört alles zusammen!

Schreibe auf, was dir an dieser Erfahrung auffällt, während du geübt hast, dich auf diese Weise zu fühlen:

ÜBUNG #5: Scripting, Imaginäre Handlungen & Innere Gespräche deiner Liebe, die dich wählt

Eine der einfachsten Möglichkeiten, sowohl imaginäre Handlungen als auch innere Gespräche zu erleben, ist ein Prozess, der sich Scripting nennt.

Scripting ist das AUFSCHREIBEN der Geschichte, die du zu manifestieren willst als ob sie gerade JETZT passiert.

Wenn du die Details dieser Geschichte aufschreibst, entsteht automatisch ein starker imaginärer Akt.

Manchmal sind Menschen durch imaginäre Handlungen eingeschüchtert... Skripte sind der einfachste und schnellste Weg, um sich in die imaginäre Handlung und was noch wichtiger ist, in die kraftvolle Erfahrung des erfüllten Wunsches zu bringen.

Wiederhole diese Übung täglich, immer und immer wieder.

Schreibe jedes Mal über verschiedene Szenen, die aber alle dasselbe Thema haben: DASS DU AUSERWÄHLT BIST.

Beobachte wie diese kraftvolle Übung dich (die Art, wie du denkst und fühlst) und deine Realität vor deinen Augen VERÄNDERT.

Scripting-Übung:

Bitte stelle den Timer deines Handys auf 15 Minuten ein. Beginne damit, dir eine Szene auszudenken, die du gerne mit deinem Liebsten erleben würdest.
Lasse dich auf dieser Reise von deiner Fantasie mitreißen.

Träume und denke über Dinge nach, wie zum Beispiel:

- Wo sind ihr zusammen macht?
- Was sagt deine Liebe zu dir?
- Was erwiderst du?
- Wie fühlt es sich an, zusammen zu sein?
- Wie verläuft die Verabredung oder das Erlebnis

(natürlich auf die wunderbarste Weise!

Und während du über all das nachdenkst, SCHREIBE es in der Gegenwart auf (als ob es JETZT passiert) und bringen viel Gefühl hinein, wenn du es aufschreibst.

Lasse dich buchstäblich in eine neue, imaginäre Realität versetzen. Die guten Gefühle, die du beim Schreiben dieser Geschichte hast, heißen: DER ERFÜLLTE WUNSCH.

Wiederhole diese Übung jeden Tag, wenn es für dich funktioniert! Verbringe so viel Zeit wie möglich damit, dir vorzustellen, zu schreiben und die Realität zu spüren, dass du von deiner Liebe auserwählt bist.

Erinnere dich daran, dass starke imaginäre Handlungen diese Realität für dich manifestieren.

ÜBUNG #6: Innere Gespräche sind ein SEHR wirksamer Weg, um in der Erfahrung der Wunscherfüllung zu landen.

Sie sind ein erstaunlicher Weg, um dein Selbstkonzept in Bezug auf dein Liebesleben zu ändern...

Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst zu TRAINIEREN, um sich von der Person, die man liebt, wirklich AUSERWÄHLT zu fühlen.

Ich empfehle dir, täglich Innere Gespräche zu führen. Am liebsten führe ich Innere Gespräche, wenn ich nachts im Bett liege... Ich lege meine Arme um mich und höre, wie meine Liebe Dinge zu mir sagt, wie zum Beispiel:

"Du bist so schön."
"Ich war in meinem ganzen Leben noch nie so glücklich".
"Ich weiß, dass du die richtige Frau für mich bist."

Erlaube dir, Spaß an diesen Gesprächen zu haben. Stelle dir vor, wie dein Gegenüber diese schönen Dinge zu dir sagt, FÜHLE wie gut es sich anfühlt, und stelle dir vor, was er oder sie zurück sagen!

Mache viele verschiedene Szenen und viele verschiedene Gespräche – sättige deine innere Welt wirklich damit, dass dir diese schönen Dinge gesagt werden.

Ein paar Dinge sind zu beachten:

Du musst die Stimme der Person nicht genau "hören" (denke daran, dass es nur ein Gespräch ist, das du dir vorstellst... es muss wirklich nicht kristallklar sein). Du kannst Visualisierungen hinzufügen, aber auch das ist nicht notwendig.

Wenn du dich selbst in die Arme nimmst, kannst Du das Endergebnis wirklich FÜHLEN.

Wie bei allen wirksamen Manifestationstechniken empfehle ich, sie so oft wie möglich anzuwenden. Je öfter du dieses diese Techniken anwendest, desto mehr wirst du die Art und Weise ändern, wie du über die Situation denkst und fühlst und desto schneller wirst du das Ergebnis manifestieren, das du dir wünscht.

Schreibe auf den nächsten Seiten 3 verschiedene innere Gespräche auf, die du mit deiner Liebe führen würdest. Schreibe sie wieder in der Gegenwart, als ob sie jetzt stattfinden würden.

Nachdem du es geschrieben hast, lege dich hin und stellen dir dieses Gespräch auch innerlich vor. Sättige deine innere Welt, um deinen Wunsch zu empfangen.

Ein Schlüssel zum erfolgreichen Manifestieren ist PRAXIS. Eine Menge PRAXIS. Denke darüber nach...

Jeder hat in seinem Leben Erfahrungen damit gemacht, eine Fähigkeit zu üben, um dadurch BESSER ZU WERDEN.

Das Manifestieren ist nicht anders.
Affirmationen sind nicht anders.
Imaginäre Handlungen sind nicht anders.
Beim Scripting ist das nicht anders.

Ich empfehle dir dringend, dieses Workbook auszudrucken und die Techniken auf diesen Seiten so oft wie möglich zu üben.

Wenn du übst, sollst du es nicht übertreiben oder dich ausbrennen. Aber du willst immer BESSER in den Zustand der Wunscherfüllung gelangen.

Du merkst, dass du Fortschritte machst, wenn du anfängst, dich in deiner Haut anders fühlst:

- Du wirst beginnen, dich mehr geliebt zu fühlen
- Du wirst beginnen, dich sicherer zu fühlen
- Du wirst mehr Selbstvertrauen haben

Bitte machen die Übungen in diesem Workbook so oft, wie es sich für dich gut anfühlt. Täglich wäre großartig.

Schon bald wird es für dich ganz natürlich sein, die Gedanken zu denken, die Gefühle zu fühlen und sich die Szenen vorzustellen, in denen du auserwählt bist.

Und das ist der Moment, in dem du weisst, dass dein Wunsch unweigerlich der deine ist.