

Leichtigkeit und Verkörperung in deiner Foundation

Es ist ein Prozess.

Ich muss da durch, auch wenn es manchmal mühsam und anstrengend ist.

Ich vertraue.

Ich kann mir immer selbst vertrauen, denn ich bin und mache alles

Alles was ich verändern muss, ist das Selbst.

Im Außen wird mein Selbst gespiegelt. Immer. Es gibt keine Ausnahmen.

**Wenn ich Hindernisse sehe,
dann kann ich sie in Potenziale verändern**

**Ich ziehe keine Rückschlüsse,
die gegen mich gerichtet sind.**

Leichtigkeit und Verkörperung in deiner Foundation

Es ist mein Vorstellung, meine Rolle, die ich jederzeit verändern und wechseln kann.

Es gibt keine andere Welt als die Vorstellungswelt.

Wenn ich es mir nicht vorstellen kann, dann gibt es das nicht

Es geht nicht darum was passiert, sondern was es aus mir macht.

Den Spiegel im Außen interpretiere ich, indem ich merke, wer ich werde, wenn ich hineinschaue.

Es ist alles möglich.

Es gibt nichts was mich einschränkt. Denn ich bin die Einschränkungen sieht und ich muss keine sehen.

Leichtigkeit und Verkörperung in deiner Foundation

Aufgabe 1

Finde deine Einschränkungen & Limitierungen und spreng diese.

Wo habe ich Einschränkungen?

Was glaube ich, ist für mich nicht möglich?

Welche Gedanken und Überzeugungen schränken mich ein?

Was glaube ich, über mich, das zu Limitierungen führt?

Warum lasse ich Limitierungen zu?

Wann empfinde ich Limitierungen als Schutz?

Mache 2 Spalten. Schreibe alle Limitierungen in eine Seite und spreng sie, indem Du Wahrheit aus der Perspektive der Grenzenlosigkeit auf die andere Seite schreibst.

Leichtigkeit und Verkörperung in deiner Foundation

Aufgabe 2

**Ich kreiere meine
eigenen Standards.**

Was entspricht mir?

Wie will ich sein?

Wie will ich leben?

Wie will ich denken?

Was will ich glauben?

Wie will ich mich fühlen?

Ich habe die Wahl. Immer.