

Den emotionalen Zustand stabilisieren in deiner Foundation

**Eine sichere stabile Haltung
in mir einnehmen.**

Es ist an keine Voraussetzung
oder Bedingung gekoppelt.

Ich entscheide.

Ich bin immer auserwählt.

Ich bin immer die, die geliebt ist.

Ich bin immer die, die alles bekommt.

Ich bin immer die, die unterstützt wird.

Ich bin immer die, auf die die Wahl fällt.

Es ist alles in Ordnung.

Den emotionalen Zustand stabilisieren deiner Foundation

Die Aufgabe

Mache ein Audio mit
deinen "ich bin"-Sätzen

Höre dir das Audio immer wieder im Loop an
- vor dem Schlafen gehen beim Schlafen.

Sage dir was du brauchst, um emotional
stabil zu sein.

**Du weißt was du hören musst - was du dir
wünscht, das jemand zu dir sagt, damit du
dich gut und sicher fühlst.**