

Was will ich wirklich?

Du kannst dein Leben selber, nach deinen Vorstellungen, gestalten.

Das gelingt, wenn du die Anleitung befolgst. Du glaubst es nicht? Dann sieh mich an, bei mir hat es mit dieser Anleitung funktioniert. Wenn ich das kann, kannst du es auch. Du nimmst das Rezept und befolgst genau die Anleitung. Veränderst du die Anleitung und das Resultat wird sich ebenso verändern.

Bitte lasse dich auf diesen verändernden Prozess ein.

Vorgehen:

Nimm ein Blatt zur Hand und notiere in Stichworten, was du wirklich willst und lege es offen auf eine Fläche. Lege bitte nichts darauf.

Nimm das Blatt am 3. Tag wieder zur Hand und lies alles genau durch. Verändere und beschreibe deine Wünsche genauer.

Achtung:

Benutze keine Verneinungen. Wenn du wirklich etwas nicht möchtest, dann umschreibe es mit Hilfe von «Ich bin frei von ...»
So kannst du die Verneinung umschiffen.

Lasse eine Woche verstreichen. Dann nimmst du dein Blatt erneut zur Hand und liest es genau durch. Wenn notwendig veränderst du deinen Text erneut.

Von jetzt an liest du dir, jeden Morgen und jeden Abend, den Text laut (in Gesprächslautstärke) vor.

Du hast nun deine wahren Wünsche notiert. Wenn du die Anleitung genau einhältst, kannst du sehr schnell kleine Veränderungen in deinem Leben zu bemerken.

Was will ich wirklich?

Zusätzliches Vorgehen, um Altlasten loszuwerden:

Da du gedanklich noch im alten «Sumpf» steckst, folgt der nächste Schritt.

1. Notiere alles, was dich in deinem Leben stört. Da die Liste nur für dich bestimmt ist, nimm kein Blatt vor deinen Mund und schreibe ehrlich alles auf.
2. Nimm einen roten Stift (nein, keine andere Farbe) und notiere die Rangliste. Das Schlimmste bekommt die 1 und jede Zahl darfst du nur einmal verwenden.
3. Jetzt bekommst du 2 weitere Anleitungen:
Loslassen
Regenbogen
www.entdecke-dich-neu“ unter Download. Lade sie einfach herunter und drucke sie dir aus.
4. Als nächstes löst du den ersten Punkt auf deiner Liste mit Hilfe der Anleitungen auf.
5. Achtung: Bearbeite pro Tag nie mehr als 3 Punkte auf deiner Liste.
6. Auf diese Weise bearbeitest du die ersten fünf Punkte auf deiner Liste. Wenn du das geschafft hast. Nimm ein Teelicht und verbrenne die Liste und lass das Teelicht ausbrennen.
7. Warte 5 Tage und beginne wieder bei Punkt 1.
Wenn du das Gefühl hast, es gibt nichts mehr.
Herzliche Gratulation, du hast es geschafft.

Jeden Tag werden dir Situationen begegnen, die dich belasten können. Wenn das der Fall ist, nimm deine Anleitungen zur Hand und schreibe entweder einen Brief oder schicke die Situation in den Regenbogen.

Wenn du es laufend machst, wirst du feststellen, dass es immer weniger „nervige“ oder belastende Situationen in deinem Leben gibt.

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

entdecke-dich-neu.ch



Karin Homberger

Untere Dorfstrasse 64
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12

+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch
www.entdecke-dich-neu.ch