

Flow & Grow



Die Botschaften der Selbstsabotage



1 Ängste

Wenn ich keine Angst hätte, würde ich

.....
.....

Ich habe Angst davor, dass

.....
.....

Was könnte die Botschaft deiner Angst sein?

.....
.....

Ich lasse meine Ängste los und

.....
.....



2 Schuldgefühle

Wenn ich keine Schuldgefühle hätte, würde ich

.....

.....

Ich fühle mich schuldig dafür, dass

.....

.....

Was könnte die Botschaft deiner Schuldgefühle sein?

.....

.....

Ich lasse meine Schuldgefühle los und

.....

.....



3 Schamgefühle

Wenn ich mich nicht dafür schämen würde, würde ich

.....

.....

Ich empfinde Schamgefühle dafür, dass

.....

.....

Was könnte die Botschaft deiner Schamgefühle sein?

.....

.....

Ich lasse meine Schamgefühle los und

.....

.....



4 Kummer/Bitterkeit

Wenn ich nicht so bekümmert/bitter wäre, würde ich

.....

Ich empfinde Kummer oder Bitterkeit darüber, dass

.....

.....

Was könnte die Botschaft deines Kummers / deiner Bitterkeit sein?

.....

.....

Ich lasse meinen Kummer / meine Bitterkeit los und

.....

.....



5 Lebenslügen

Wenn ich keine Lügen mehr leben würde, würde ich

.....

.....

Ich belüge mich selbst, indem ich

.....

.....

Was könnte die Botschaft deiner Lebenslügen sein?

.....

.....

Ich lasse meine Lebenslügen los und

.....

.....



6 Ablenkung

Wenn ich mich nicht mehr ablenken lassen würde, würde ich

.....
.....

Ich lasse mich ablenken von

.....
.....

Was könnte die Botschaft deiner Ablenkungen sein?

.....
.....

Ich lasse meine Ablenkungen los und

.....
.....



7 Dualität / Anhaftung

Wenn ich wüsste, dass es in Wahrheit kein Scheitern und keinen Misserfolg gibt,
würde ich

.....

Ich halte an Vergänglichem fest, indem ich

.....
.....

Was könnte die Botschaft deiner Anhaftung sein?... ..

.....
.....

Ich lasse meine Anhaftung los und

.....
.....