

Teil 1 Hindernisse des Selbst: Glaubenssätze Seite 27-38

- Ich bin es nicht wert.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich muss gefallen.
- Ich darf nicht sagen, was ich denke.
- Ich muss ernsthaft sein.
- Ich muss immer fröhlich sein.
- Ich muss nützlich sein.
- Ich darf nicht sexy sein.
- Ich werde nicht gesehen.
- Ich bin schlecht.
- Ich bin (noch) nicht gut genug.
- Ich bin die Nummer zwei.
- Ich darf nicht auffallen.
- Ich darf nicht besser sein als meine Eltern.
- Ich kann das nicht.
- Ich muss mit allem allein fertigwerden.
- Ich gehöre nicht dazu.

TIPP:

Umformulieren ins Positive, so wie es sich für DICH richtig anfühlt.

Auch gern in Frageform (Afformationen)

„Warum fühlt es sich für mich so gut an, dazuzugehören?“