



MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Robert Betz

Die 6 Schritte der Verwandlung

- 1 Übernimm deine Schöpferverantwortung und akzeptiere deine Schöpfermacht. Das führt von Handlungsunfähigkeit und Ohnmacht zu Handlungsfähigkeit.
- 2 Öffne dich dem Gedanken, dass alles, was da ist, einen Sinn hat. Fang an, zu allem JA zu sagen, was da ist oder schon geschehen ist.

Wende dich deinen Verurteilungen zu und schaue, wen oder was du verurteilst und das bis heute. Verurteilst du dich, dein Frau-/Mann-Sein, deine Schwester, deinen Bruder, deine Eltern, deinen Ex-Partner etc.? Schreibe jeden auf, mit dem du bis heute nicht im Frieden bist. Erkenne, dass du dich geirrt hast und sie alles so gut gemacht haben, wie sie konnten - auch du! - und nimm dein Urteil zurück = Vergebung.
- 3
- 4 Durchfühle deine negativen Gefühle und verdrängten Emotionen ganz bewusst, auch alle künftigen! Dann können sie sich in Freude verwandeln.

Triff jetzt eine neue Wahl! Entscheide dich neu! Entscheide dich zum Beispiel, dich selbst lieben zu lernen, deinem Herzen zu folgen, wahrhaftiger und ehrlicher zu sein und dich nicht selbst weiter zu betrügen.
- 5
- 6 Übe dich in Dankbarkeit. Mach dein Denken grundlegend zum Danken!

Wie sehr liebst du dich selbst:

Wie sehr liebst du dein Fahrrad / Mann / Sein:

[illegible]

Wie sehr liebst du das kleine Kind in dir?

Wie sehr wertschätzt du deine Vergangenheit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

[illegible]

was nährt dich eigentlich wirklich?

Wie alt warst du, als dein Symptom/deine Krankheit entstand:

Was ist 6 Monate bis 3 Jahre vorher passiert?

Starb jemand in dieser Zeit? Wurdest du von jemandem verlassen? Gab es einen Bruch zwischen dir und jemandem?

[illegible]

Wie sah deine Lebenssituation aus?
War sie harmonisch/disharmonisch?
Gab es Stress? Was war los zu diesem
Zeitpunkt deines Lebens?

[illegible]

Mit welchen Gedanken und mit welchem Verhalten hast du darauf reagiert? Welche Gefühle hast du damit erschaffen? (Wertlosigkeit, Scham, Minderwertigkeit, Schuld etc.)

[illegible]

welche Gefühle löst er/sie in dir aus? (Angst, Ohnmacht, Wut/Ärger)

die du an ihm/ihr nicht leiden kannst? Hast du diese auch?

ausgelöst wie der Arschengel von heute?