

DIE ANGST VOR DEM SCHEITERN TRANSFORMIEREN

Übung 2

Die Angst vor dem Scheitern hält uns auf subtile Art davon ab, für unsere Ideen, unsere Visionen und unsere Träume voll los zu gehen. Sie boykottiert uns und hält uns davon ab, für das, was wir wirklich wollen, 100% zu geben. Sie ist die Stimme im Hintergrund die fragt: "Was, wenn es nicht klappt."

Doch Scheitern hat immer nur die Bedeutung, die wir ihm geben. Und es ist die Bedeutung, die wir dem Scheitern unbewusst zugeschrieben haben, die dieser Stimme Macht verleiht.

Dieser Prozess erlaubt dir, Deine unbewussten Glaubenssätze zum Thema Scheitern und Erfolg zu erkennen, Deine Definition und Einstellung zum Scheitern zu verändern, und neue bestärkende Glaubenssätze zu wählen.

(Dauer ca.15-20min)

1. Was bedeutet Scheitern für mich? Was sagt es über mich, wenn ich scheitere?

Es ist wichtig die Übung schriftlich zu machen. Der Akt des Schreibens hat bei dieser Übung eine wichtige Funktion, die du beim bloßen Nachdenken über die Fragen nicht aktivierst.

2. Von wem habe ich diese Einstellung gelernt?

3. Dient mir diese Einstellung? Erlaubt mir diese Einstellung neues zu wagen?

4. Unterstützt mich diese Einstellung darin für meine Ziele, Ideen und Träume loszugehen?

5. Wie will ich scheitern für mich definieren? Welche Bedeutung will ich dem scheitern geben? Welche Definition von scheitern und welche Einstellung würde mich darin unterstützen für meine Ziele, Ideen und Träume loszugehen?

TIME TO CELEBRATE

Gratuliere!! Du hast gerade die Bedeutung von Scheitern für dich transformiert. Du hast dir bewusste Glaubenssätze erschaffen, die dich darin unterstützen, deine Ziele, deine Ideen und deine Träume zu verwirklichen. Ich feiere dich!

Auf DICH und deine Inner Journey!

Dein Amir

PS: Wiederhole diese Übung noch mal, um deine Definition und deine Glaubenssätze zum Thema ERFOLG zu erkennen und bewusst Glaubenssätze zu erschaffen, die dir dienen.