

## EINE ZUKUNFTSANGST TRANSFORMIEREN

Dieser Prozess erlaubt dir, Zukunftsängste und ihren Einfluss auf dein emotionales Wohlbefinden zu transformieren. Eine Angst ist immer eine Projektion in die Zukunft von etwas, das du nicht erleben oder erfahren willst. Die Angst entsteht immer aus einer Annahme, dass dir in der Zukunft mehr Negatives als Positives widerfahren wird, dass du mehr Schmerz als Freude und Liebe erleben wirst, dass du mehr Ablehnung als Unterstützung erfahren wirst, oder dass du mehr Kritik als Support erfahren wirst. Deine Wahrnehmung ist in diesem Moment sehr einseitig und all das Positive, das auf dich wartet ist unbewusst.

Ziel dieser Übung ist die Ablehnung und damit die emotionale Ladung auszugleichen, damit du wieder an einen Ort von Balance und Gleichgewicht zurückkehrst und wieder aus deiner Mitte denken und handeln kannst.

Alles im Universum ist 100% ausgeglichen, nichts ist im Ungleichgewicht. Alles Positive was uns wiederfährt und wiederfahren wird, erzeugt gleich viele Nachteile, derer wir uns nicht bewusst sind. Umgekehrt hat alles Negative was uns widerfährt und wiederfahren wird ebenso viele Vorteile, die wir allerdings nicht sehen, weil wir unbewusst sind und unsere Wahrnehmung durch die Bewertung „Gut“ oder „Schlecht“ gefärbt ist. (Tipp: Hör dir zu diesem Thema auch die Folge „03 Wie du deine Unzufriedenheit transformierst und wahre Erfüllung findest“ an.)

Es gibt Nichts was absolut „GUT“ oder absolut „SCHLECHT“ ist. Alles ist relativ und hängt nur von unserer Bewertung der Situation ab. Diese Übung hilft dir, das Unbewusste wieder bewusst zu machen und damit emotionales Gleichgewicht wieder zu erlangen.

(Dauer ca.15-20min)

**1. Wovor in der Zukunft hast du Angst? Was könnte schief gehen?**

Wie würde dich das fühlen lassen? Was wäre der Worst Case?

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. **Schreib nun auf, was für Vorteile diese Erfahrung für dich hatte. Welche positiven Konsequenzen hätte diese Erfahrung für dich. Was würdest du durch diese Erfahrung gewinnen? Was würdest du lernen? In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum.** Stell die Fragen mit der Gewissheit, dass du eine Antwort erhältst. Woher weißt du wann du fertig bist? Schreib solange, bis du einen emotionalen Shift bemerkst (von negativ zu neutral). Wenn du dir nicht mehr wünschst, dass es anders gekommen wäre. Wenn du dankbar bist, dass es genau so gekommen ist. Dann hast du die Emotion vollkommen losgelassen. Manchmal braucht es mehr als 20 Antworten.

Meine höchsten 3 Werte:   1:                           2:                           3:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

3. **Schreib nun auf, was für Nachteile es für dich hätte, würdest du diese Erfahrung nicht machen. Was würdest du dann nicht in deinem Leben haben. Was würdest du nicht lernen? In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum**

Meine höchsten 3 Werte: 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_ 3: \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

## TIME TO CELEBRATE

Gratuliere!! Du hast gerade eine Zukunftsangst für immer transformiert und losgelassen. Du hast die Energie, die in dieser Emotion und dieser Negativ-Fantasie gefangen war, wieder befreit und dir deine Power wieder zurückgeholt. Diese Energie steht dir nun für deine Gegenwart und deine geniale Zukunft wieder voll zu Verfügung. Ich feiere dich!

Auf deine Inner Journey und DEIN LEBEN!

*Dein Amir*