

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.

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