

negative Glaubenssätze in Positive verwandeln mit Tilman nach der Methode von Roger aus Hawaii :)

Mache zunächst diese 5 Übungen um deine linke und rechte Gehirnhälfte (männlich & weiblich) zu ordnen

1. Wasser trinken
2. Bauchnabel kraulen
3. Crosschange Beine/Arme
4. Crosschange mit geschlossenen Händen
5. Alle 5 Finger aufeinander

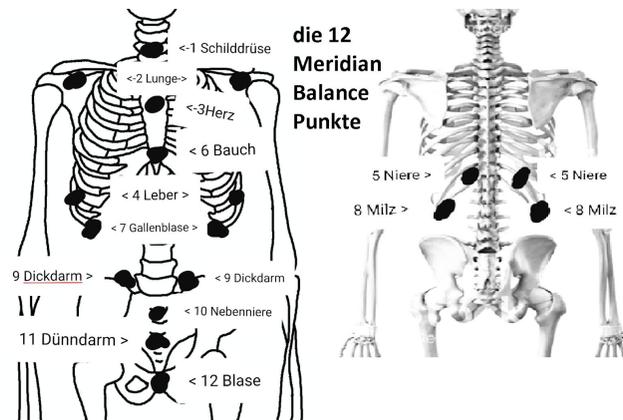
12 Meridian Chart um negative Überzeugungen zu verwandeln

Die Aussagen in den Kästen unten sind Glaubenssätze, von denen Du im Moment glaubst, dass Sie wahr sind.

Überprüfe die Balance Points, um festzustellen, welche der Meridian-Aussagen zuerst, zweite, Dritte, vierte usw. geändert werden sollen.

Zunächst ist es wichtig ob du hier und heute und an diesem Platz/Zimmer bereit bist mit deinen Glaubenssätzen zu arbeiten:

"Ich bin bereit, gewillt und in der Lage, jeden negativen Glaubensatz, den ich derzeit für wahr halte, zu ändern"



Positive Überzeugungen (linke Seite dieses Diagramms)

Diese folgenden Aussagen zur grünen Überzeugung sind für Sie wahr.
Wenn Sie unten in rot markiert sind, glauben Sie NICHT, dass diese Aussage für Sie zutrifft.

Negative Überzeugungen (rechte Seite dieses Diagramms)

Diese untenstehenden rot Aussagen sind NICHT für Sie jetzt wahr.
Wenn unten grün markiert ist, bedeutet dies glaube, diese Aussage ist für dich wahr

| | |
|--|---|
| <p>1 SCHILDDRÜSE Harmonie</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich bin im Einklang mit dem Fluss des Lebens <input type="checkbox"/> Ich habe ein Gefühl der Leichtigkeit in mir selbst <input type="checkbox"/> Mein Timing ist immer perfekt | <p>Zwietracht</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mein Leben und meine Welt ist in der Regel gestresst <input type="checkbox"/> In meinem Leben ist immer Durcheinander und Verwirrung <input type="checkbox"/> Ich bin immer am falschen Platz zur falschen Zeit |
| <p>2 LUNGE Selbstwert</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich schätze mich <input type="checkbox"/> Ich lebe nach meinen Werten <input type="checkbox"/> Ich ehre die Menschen um mich herum <input type="checkbox"/> Ich schätze die Geschenke von anderen | <p>kein Selbstwert</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mein Wert hängt von der Anerkennung Anderer ab <input type="checkbox"/> Ich handle manchmal gegen meine eigenen Werte <input type="checkbox"/> Ich lasse mir von niemandem etwas sagen <input type="checkbox"/> Nur ich kann es richtig machen kann |
| <p>3 HERZ Annahme der Liebe</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich weiß, wer ich bin <input type="checkbox"/> Ich bin erfüllt mit Freude und Dankbarkeit <input type="checkbox"/> Ich liebe und genieße es ganz ich selbst zu sein <input type="checkbox"/> Das Beste ist gut für mich <input type="checkbox"/> Ich bin mitfühlend mir selbst und anderen gegenüber | <p>Ablehnung der Liebe</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manchmal kenne ich mich selbst nicht <input type="checkbox"/> Ich fühle mich oft traurig und sinnlos <input type="checkbox"/> Ich kann mich häufig nicht lieben und akzeptieren <input type="checkbox"/> Alles muss perfekt sein <input type="checkbox"/> Ich verurteile mich und andere |
| <p>4 Leber Selbst Veränderung Verwandlung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich begrüße Änderungen, die Wachstums und Vorteile bringen <input type="checkbox"/> Ich bin flexibel in meinem Lebensansatz <input type="checkbox"/> Ich handle in der Regel danach was mir gut tut. | <p>Widerstand gegen Veränderung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich würde lieber bleiben, wie ich bin, als mich ändern <input type="checkbox"/> Ich bin in der Art und Weise wie ich mein Leben sehe fixiert <input type="checkbox"/> Ich verhindere mein Wachstum und meine Fähigkeit etwas zu ändern |
| <p>5 Nieren Vertrauen und Akzeptanz</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich widme meine Seele dem Leben <input type="checkbox"/> Ich akzeptiere mich und vertraue mir vollständig <input type="checkbox"/> Ich liebe es am Leben zu sein und das Leben zu entdecken. | <p>Angst vor Ablehnung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aus Angst zu versagen halte ich meine Seele zurück sich zu entfalten. <input type="checkbox"/> Manchmal lehne ich meine eigene Wahrheit und das Mich-Selbst-Annehmen ab. <input type="checkbox"/> Ich habe manchmal Angst, die Risiken auf mich zu nehmen, um zu wachsen |
| <p>6 BAUCH Zufriedenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich fühle mich zufrieden und gesegnet <input type="checkbox"/> Ich bin genährt und erfüllt <input type="checkbox"/> Ich bin erfüllt und habe inneren Frieden | <p>Unzufriedenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Meine Bedürfnisse können nie befriedigt werden <input type="checkbox"/> Ich kann nie genug bekommen. <input type="checkbox"/> Ich fühle mich grundsätzlich schlecht und unsicher |
| <p>7 Gallenblase Entscheidungsfindung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entscheidungen treffe ich zu meinem Besten <input type="checkbox"/> Ich entscheide schnell und sensationell gut <input type="checkbox"/> Ich wähle mit Leichtigkeit | <p>Zaudern</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich bin unfähig, Entscheidungen zu meinem eigenen Wohl zu treffen. <input type="checkbox"/> Ich entscheide in der Regel zu spät <input type="checkbox"/> Ich neige dazu, mich zu entschuldigen und ewig zu veralgemeinern |

Negative unterbewusste Überzeugungen ändern Blatt 2

| | |
|--|---|
| <p>8 Milz Pankreas Selbstreflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Während ich mich entspanne und mein Bestes tue, ist die Welt schön <input type="checkbox"/> Ich fühle mich großartig in dieser Welt wenn ich ganz ich selbst bin <input type="checkbox"/> Mein Leben ist leicht. | <p>Selbst Projektion</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wenn ich mir keine Sorgen mehr mache, wird sich mein Leben ändern und ich könnte sterben. <input type="checkbox"/> Manchmal wünschte ich, dass ich jemand anderes wäre <input type="checkbox"/> Mein Leben muss hart und schwierig sein |
| <p>9 DICKDARM Vergangenheit abschließen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich lasse freudig die Vergangenheit frei, damit Veränderungen möglich sind <input type="checkbox"/> Ich wertschätze meine Fähigkeiten und nutze sie angemessen <input type="checkbox"/> Ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin <input type="checkbox"/> Ich erlaube mir geführt zu werden | <p>An der Vergangenheit festhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich halte in der Regel an den Überzeugungen der Vergangenheit, die mir nicht mehr dienen, fest. <input type="checkbox"/> Ich verleugne oder verletze häufig mich selbst oder meine Fähigkeiten <input type="checkbox"/> In der Regel blockiere oder verhindere ich den natürlichen Fluss des Lebens <input type="checkbox"/> Ich muss die Kontrolle haben |
| <p>10 Nebennieren sich leicht verbinden</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich spüre die Verbundenheit mit meiner Familie, der Natur und der Welt <input type="checkbox"/> Ich bin mit meinem Körper, Gefühlen und Geist verbunden <input type="checkbox"/> Ich verzeihe allen, die mir Unrecht getan haben leicht | <p>Fühle mich abgelöst nicht verbunden</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich fühle mich oft abgelehnt von meiner Familie, der Natur oder der Welt. <input type="checkbox"/> Ich fühle mich von meinem Körper, meinen Gefühlen und meiner Seele getrennt <input type="checkbox"/> Es ist schwer für mich mir und anderen zu verzeihen und Dinge zu vergessen |
| <p>11 Dünndarm Assimilation des Lebens</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich lerne immer aus den Erlebnissen meines Lebens <input type="checkbox"/> Ich kenne mein Lebensziel <input type="checkbox"/> Ich bin im Kontakt mit meinen Gefühlen | <p>Blockierung von Wachstum und Lebenserfahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich wiederhole die gleichen alten Muster, die gar nicht funktionieren <input type="checkbox"/> Ich fühle mich in der Regel verloren und verwundbar <input type="checkbox"/> Ich lasse meine Gefühle nicht zu und verhindere sie |
| <p>12 BLASE Selbstbestimmung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich bestimme mein Leben selbst <input type="checkbox"/> Ich tue, was sich für mich richtig anfühlt <input type="checkbox"/> Ich akzeptiere mich selbst und entfalte mein ganzes Potenzial | <p>fühle mich als Opfer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich fühle mich von anderen Menschen oder Umständen bestimmt und nicht von mir selbst <input type="checkbox"/> Ich brauche andere um mich selbst gut zu fühlen <input type="checkbox"/> Manchmal verleugne ich mich selbst und gebe meine Selbstbestimmung ab |

Jetzt ist es Zeit, deine negativen Überzeugungen zu ändern

Also: Den positiven Glaubenssatz formulieren und schreiben und so lange affirmieren/laut sprechen mit positiver Emotion bis du denkst dein Unterbewusstsein hat es verstanden.

Dann wieder testen ... beide positive wie negativ bearbeitete Glaubenssätze. Dann wieder neu von vorne

die 12 Meridian Balance Punkte

