



Von der Angst zur Liebe



WENN AUS ANGST MUT ENTSTEHT

WORKBOOK ZUM PODCAST



WWW.HERZLICHT-SEIN.DE

Die Erkenntnis

In den letzten Jahren habe ich auf meinem ganz persönlichen Weg erkennen dürfen, dass das, was wir erleben - also all das, was in unserem eigenen Leben passiert - immer und zu jeder Zeit etwas mit uns selbst zu tun hat.

Und irgendwie durchläuft anscheinend jeder die gleichen Muster oder Abfolgen, um weniger gute Erfahrungen hinter sich zu lassen und diese zu verarbeiten.

An erster Stelle steht dabei immer die Erkenntnis. Die Erkenntnis, dass da etwas ist, dass sich nicht gut anfühlt, oder das nicht sein sollte. Die Erkenntnis ist eine übergroße Macht, die in dir steckt und die du jederzeit für dich nutzen kannst.

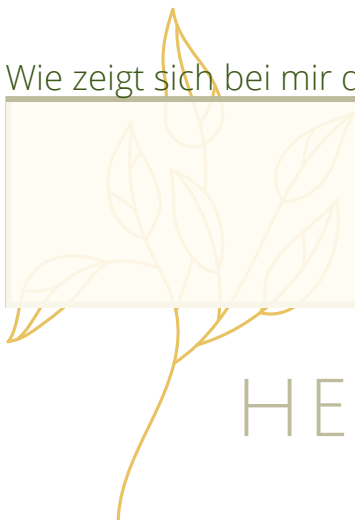


Zuerst ist es also wichtig, dass du erkennst, dass du Angst hast und wie sich die Angst zeigt. Erkenne genau, wovor du Angst hast.

Beantworte hier für dich die nachfolgenden Fragen. Sei ehrlich zu dir selbst! Am besten ist, du druckst dir diese Seiten aus. Denn wenn du die Antworten mit der Hand und einem Stift aufschreibst, werden alle Sinne angesprochen und die Wirkung dieser Übung wird dadurch viel intensiver als über die Tastatur.

Wovor habe ich Angst? Benenne die Ängste ganz genau.

Wie zeigt sich bei mir die Angst? Mit welchen Einschränkungen lebe ich dadurch?



Mein Mind- & Soulset

Du hast jetzt deine Angst beim Namen genannt und erkannt, wie sich die Angst bei dir zeigt. Mit der nun ausgesprochenen Erkenntnis hast du deinen Grundstein gelegt, um die Angst AN-erkennen zu können.

Beantworte dir nun diese Fragen in Verbindung zu deiner vorher benannten Angst. Nimm mit allen Sinnen wahr und sei ehrlich zu dir selbst.

Wie fühlt es sich an, mit dieser Angst zu leben?

Was macht das (die Einschränkungen / Umstände) mit mir?

Was macht das (die Einschränkungen / Umstände) mit meinem Umfeld?

Bin ich mir dieser ständigen Angst bisher eigentlich wirklich bewusst gewesen?



#1 - Von der Angst zur Liebe

Wie hat mein Leben ohne dieser Angst ausgesehen? Erwinnere ich mich daran?

Hat mir schon mal jemand erklärt, wie ich da wieder rauskomme?

Wenn ja, haben diese Hilfen schon Erfolge gezeigt und welche?

Möchte ich an der jetzigen Situation wirklich was verändern?

Was genau sollte sich in Zukunft an meinem Leben verändern?



Meine größte Herausforderung

Normalerweise hat jeder in seinem Leben eine Menge an Herausforderungen zu bewältigen. Manchmal ist es schon eine Herausforderung, einfach nur endlich pünktlich zu einem Termin zu erscheinen.

Aber hast du dich schon einmal gefragt, was deine größte Herausforderung in Bezug auf DEINE ganz persönliche Angst ist? Wieso hast du diese Angst überhaupt und wieso hast du bisher nicht einfach die Ursache beseitigt?

Vermutlich, weil du dir nicht zutraust, die Dinge regeln zu können. Überlege dir mal ganz in Ruhe, wie genau du deine eigene Wahrnehmung zu deiner Angst beschreiben würdest. Vielleicht fühlst du dich missverstanden, eingeschüchtert, hilflos oder ungehört. Oder du spürst Bauchweh, Kopfweg oder Beklemmungen in bestimmten Situationen.

Wie genau nehme ich meine Angst wahr?

Überlege dir, welche Wahrnehmung du im Moment am liebsten hinter dir lassen würdest. Und wie könntest du dein Verhalten dafür verändern?

Fange mit kleinen Dingen an!

So kannst du dir zum Beispiel vornehmen, gezielt ganz bestimmte Wünsche gegenüber deinen Mitmenschen zu äußern und sie dann zu hinterfragen, ob Sie deinen Wunsch auch wirklich richtig verstanden haben. So kannst du das Gefühl, nicht gehört zu werden, deutlich verringern.

Spiele mehrere Varianten in Gedanken durch. Welcher kleine Schritt wäre dir für DEINEN Weg wirklich am wichtigsten?



Veränderung beginnt bei mir!

Ab heute integriere ich folgendes Verhalten in mein Leben:



Lebe ab JETZT deinen "Mutausbruch" jeden Tag!

MUTAUSBRUCH to go:

Ich

BIN

die Veränderung



Tägliches Mind- & Soulset-Training

Trainiere täglich dein Mind- & Soulset, damit dir deine neuen Gewohnheiten ganz schnell vertraut werden und du sie als selbstverständlich ansiehst.

Hast du heute schon einen "Mutausbruch" gehabt?

Übernimm deinen "Mutausbruch" in deine Tagesplanung, stell dir deinen Handywecker, damit du mindestens 1x täglich daran erinnert wirst.

Begegne deinem Leben mit Liebe!

Sei in Liebe, wenn du agierst.

Sei in Liebe, wenn du RE-agierst.

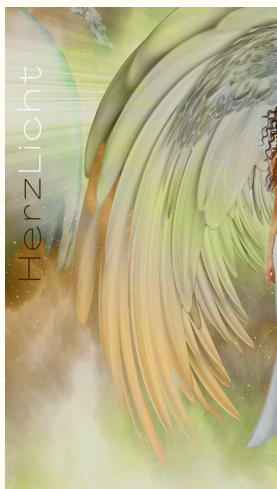
Lass' dein HerzLicht leuchten und zeige es der Welt.



Mein größtes Learning aus dieser Folge: (teile es gerne mit mir in den Kommentaren)



So schön,
dass es dich gibt!



Copyright by HerzLicht 2021
Carola Henke | Schlehdorf | Deutschland

HERZLICHT

PODCAST ZUR ENTFALTUNG DER
GROSSARTIGKEIT UND DES LICHTS IN
DEINEM HERZEN

INSTAGRAM: HERZLICHTSEIN
PODCAST: ANCHOR.FM/HERZLICHT
TELEGRAM: @HERZ_LICHT
WWW.HERZLICHT-SEIN.DE
INFO@HERZLICHT-SEIN.DE