



Anleitung für den Umgang mit den Themen-Karten

In diesem Set finden Sie Karten zu den Themen "Familie und Beziehung", "Geld und Erfolg" und "Persönlichkeit". Die Karten unterscheiden sich farblich auf der Rückseite.

Den Glaubenssatz finden

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, Ihren Glaubenssatz aus diesem Set auszuwählen.

- a) Entweder legen Sie einen Stapel mit einem der Themen verdeckt und aufgefächert vor sich hin und wählen eine Karte aus.
- b) Oder Sie mischen die Karten und wählen aus der Gesamtheit aller Themen-Karten verdeckt eine Karte aus.
- c) Es ist auch möglich eine Karte auszuwählen, die Sie beim Durchblättern und Lesen der Sätze besonders anspricht.

Wenn Sie aus dem verdeckten Stapel eine Karte auswählen, dann können Sie das intuitiv tun, indem Sie sich auf die Karten konzentrieren und eine Karte ziehen.

Wenn Sie den kinesiologischen Test beherrschen, dann können Sie ihn hier optimal einsetzen. Sowohl für sich selbst, als auch für andere.

Sie halten nun eine Karte mit einem fertigen Glaubenssatz in der Hand. Wie geht es weiter?

Den Glaubenssatz verinnerlichen

Wenn Sie Ihren Glaubenssatz gefunden haben, dann ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Satz beschäftigen, um ihn zu verinnerlichen. Hier sind einige Methoden, die Sie verwenden können.

- 1) Sie können sich den Satz auf einen Zettel schreiben und täglich bei sich tragen.
- 2) Oder sie kleben einen Zettel mit Ihrem Satz an den Badezimmerspiegel. So sehen und lesen sie ihn regelmäßig und werden immer wieder daran erinnert, was er ihnen sagen will.
- 3) Es ist auch möglich, dass Sie sich den Satz mehrmals täglich einige Male laut vorsprechen.
- 4) Wenn Sie beim Aussprechen des Satzes eine Hand an Ihre Stirn und die andere Hand an Ihren Hinterkopf legen, dann verstärkt das den Effekt des Aussprechens.

5) Sie können aber auch mehrere Maßnahmen kombinieren und gleichzeitig anwenden. Wichtig ist nur, dass Ihr Unterbewusstsein immer wieder an den positiven, freimachenden Inhalt Ihres Satzes erinnert wird, damit der darunter liegende einschränkende Satz (auch wenn er nicht bewusst ist) in Vergessenheit gerät.

Gehen Sie kreativ und spielerisch mit diesem Karten-Set um. Wenn Sie Fragen haben, dann zögern Sie nicht, mich anzurufen oder mir eine Mail zu schreiben. Ich stehe jederzeit gerne für Fragen zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, wenn Sie sich mit Ihren Glaubenssätzen beschäftigen.

Birgit Hohaus