



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 11

Am Vortag haben wir darüber gesprochen, wie unsere Überzeugungen geformt werden und wie sie unser Leben beeinflussen. Ich hoffe, du hast deine einschränkenden Überzeugungen gefunden, denn heute werden wir eine großartige Übung machen, um diese Überzeugungen umzuwandeln! Wir hatten gesagt: "Wir brauchen genügend Beweise, um zu glauben, und andere Überzeugungen, die dies unterstützen." Vergleichen wir den Glauben, den wir diskutieren werden, mit einem Tisch und die Beweise, die ihn stützen, mit den Füßen des Tisches.

Wenn Sie etwas ausreichend hinterfragen, werden Sie irgendwann anfangen, daran zu zweifeln. -Anthony Robbins

So wie ein Tisch ohne Füße nicht stehen kann, kann ein Glaube ohne Beweise nicht überleben. Du musst also deine restriktiven Überzeugungen in Frage stellen und bewusst Zweifel für sie wecken.

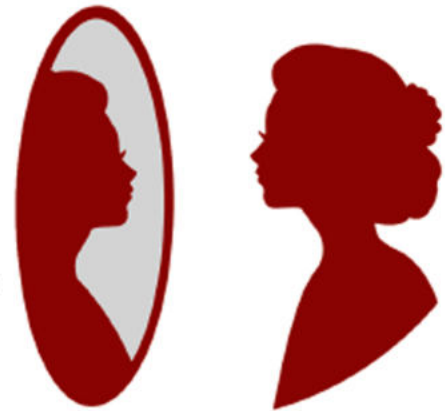
In dem Moment, in dem du anfängst, deinen einschränkenden Glauben in Frage zu stellen, bringst du die Füße des Tisches zum wackeln.

Dazu musst du dir die richtigen Fragen stellen:

- Woher könnte dieser Glaube kommen? Bin ich mir seiner Gültigkeit wirklich so sicher? Waren meine Quellen so zuverlässig?
- Was kostet es mich, wenn ich diesen restriktiven Glauben weiterhin aufrechterhalte?
- Wann bin ich auf Situationen gestoßen, die dieser Überzeugung widersprechen?
- Wen kenne ich, der das Gegenteil von diesem Glauben vertritt?

Woher könnte dieser Glaube kommen? Bin ich mir seiner Gültigkeit wirklich so sicher?

Waren meine Quellen so zuverlässig? Hier erkennen wir die Tischbeine und fangen sogar an, an ihnen zu rütteln.



Was sind deine Beweise, die diesen Glauben unterstützen?

Angenommen, du glaubst, dass Geld schwer zu verdienen ist. Warum glaubst du das? Beispiel:

- "Weil mein Vater es gesagt hat."
- "Weil ich schon früher Menschen gesehen habe, die unter schwierigen Bedingungen arbeiten."

Lass uns eine Antithese für alle Füße erstellen.

1. Weil mein Vater es gesagt hat:

Mein Vater sagte dies aus seinen eigenen Erfahrungen. Aber ich bin nicht mein Vater.

Das heißt nicht, dass es für mich genauso sein wird.

2. Weil ich früher Menschen gesehen habe, die unter schwierigen Bedingungen arbeiten:

Weil sie genau wie ich glauben, dass Geld schwer zu verdienen ist, leben sie eventuell in einer solchen Realität, aber es gibt auch Menschen, die leicht und mit Vergnügen Geld verdienen.

Was kostet es mich, wenn ich diesen restriktiven Glauben weiterhin aufrechterhalte? (Emotional, physisch, finanziell, sozial)

Hier aktivieren wir den Schmerzmechanismus in deinem Gehirn, damit du Maßnahmen ergreifen kannst, um dem Schmerz zu entkommen.

Beispiel: Was kostet es mich, wenn ich diesen restriktiven Glauben weiterhin aufrechterhalte?

Während meines ganzen Lebens werde ich weiterhin schwer Geld verdienen. Ich muss mich eventuell sehr anstrengen, um das zu bekommen, was ich will. Dies kann dazu führen, dass ich mich schlecht fühle und meine geistige Gesundheit beeinträchtigen. Ich kann erschöpft und krank werden, weil ich mich so sehr anstrengte. Ich habe eventuell nicht genug Zeit für mich und die Menschen um mich herum, ich kann anfangen, einsam zu werden...

Nachdem wir all diese Fragen beantwortet haben, setzen wir einen unterstützenden Glauben anstelle des alten Glaubens, dem wir an den Beinen gerüttelt haben. Beispiel neuer Glaube: Geld ist leicht zu verdienen.

Jetzt musst du so viele Referenzen wie möglich darüber finden, dass Geld leicht zu verdienen ist. Menschen, die leicht Geld verdienen, Situationen, in denen man leicht Geld verdienen kann, Zeiten, in denen du leicht Geld verdient hast...

Vergiss nicht; Du bist was du glaubst. Was auch immer du glaubst, du lebst mit dem, was es bringt. Entwickle also kraftvolle Überzeugungen, die dir helfen, dein Potenzial voll auszuschöpfen und das Leben bestmöglich zu erleben! Du verdienst es.



Aufgaben

- Arbeite an einem restriktiven Glauben, der den Anweisungen in deiner Arbeitsagenda entspricht.



HAVASS ACADEMY & COACHING