



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 10

Wir alle glauben an Dinge. Feuer ist heiß, Eis ist kalt. Die Sonne wärmt, das Glas bricht... Das Leben ist hart, die Liebe tut weh, die Familie ist bietet Sicherheit... Woher kommen diese Überzeugungen? Wo haben wir angefangen zu glauben?

Keiner von uns wird mit Überzeugungen geboren. Die einzige Information, die wir bei der Geburt haben, sind die genetischen Codes, die in unserer DNA in unseren Zellkernen gespeichert sind. Unsere Überzeugungen kommen nicht von unserer DNA; Sie entstehen durch unsere Interaktion mit unserer Umwelt und unsere persönlichen Erfahrungen.

Überzeugungen sind die Regeln, nach denen wir leben, indem wir uns an sie halten. Dies sind die Vorhersagen, von denen wir glauben, dass sie der Gewissheit über die Realität am nächsten kommen. (*)

Jeder Glaube beginnt mit einer Tatsache in Satzform und wird durch neue Informationen verstärkt. Michael Shermer sagt, das glaubende Gehirn: In seinem Buch "Von Geistern zu Gott, Politik und Verschwörungstheorien: "Die Menschen glauben zuerst an eine Sichtweise, dann suchen sie nach Beweisen, die diesen Glauben konsistent machen."

Zusammenfassend brauchen wir genügend Beweise (die von der Person und der Situation abhängen), um zu glauben, und andere Überzeugungen, die dies unterstützen.

Auch du hast Millionen von Überzeugungen über das Leben. Vielleicht glaubst du, dass das Geld schwer zu verdienen ist, weil du genug Beweise dafür hast und deine anderen Überzeugungen diesen Vorschlag unterstützen haben. Oder du glaubst, dass es keine glückliche Liebe gibt. Ebenso hattest du genügend Beweise dafür, und andere Überzeugungen (zum Beispiel "Alles, was meine Mutter gesagt hat, ist wahr", vorausgesetzt, deine Mutter hat dir dies gesagt) unterstützten diesen Vorschlag.

Überzeugungen können unterstützend oder einschränkend sein. Wenn jemand, der viel Geld verdienen will, restriktive Vorstellungen über Geld hat, wird dieser Weg für ihn eine ziemliche Herausforderung sein. Denn in diesem Fall sabotiert sich die Person selbst. In diesem Fall müssen wir deine jeweiligen Überzeugungen auf dem Weg zu deinem Ziel überprüfen.

Welche restriktiven Überzeugungen hast du in Bezug auf deine Ziele? Beispielsweise:

- Geld ist die Mutter allen Übels.
- Ich verdiene es nicht, geliebt zu werden.
- Das Leben ist schwer.
- Das Brot ist im Maul des Löwen.
- Ich bin unvollkommen.
- Ich muss viel Geld haben, um glücklich zu sein.
- Ich muss eine Beziehung haben, um mich sicher zu fühlen.
- Ich kann mich nicht ändern, das bin ich.

Hinweis: Alle Sätze, die mit ABER beginnen, nachdem dein Ziel genannt hast, können restriktive Überzeugungen sein.

"Ich möchte mein monatliches Einkommen verdoppeln, ABER es ist sehr schwierig, in diesem Land einen Job zu finden."

"Ich möchte eine großartige Beziehung, ABER sobald du ihnen deine Liebe zeigst, ziehen sich die Menschen zurück."



Aufgaben

- Versuche, alle restriktive Überzeugungen in Bezug auf dein Ziel zu finden, und schreibe sie in deine Arbeitsagenda. Wir werden morgen dort weitermachen, wo wir aufgehört haben!

