

Befreie dein inneres Kind

2.Live Mentoring

Glaubenssatz Workshop Intensiv

Melanie Pignitter

Autorin und Selbstliebe-Mentorin



Abstand zu deinen Glaubenssätzen schaffen



Unterschied: Du verschmilzt nicht mehr mit dem Glaubenssatz, sondern nimmst ihn wahr wie einen Besucher

2. Negative Glaubenssätze auflösen mit EFT Choices

- Negativen Glaubenssatz festlegen - Bewertung der Intensität auf einer Skala von 1-10
 - Positive Affirmation festlegen - Bewertung der Intensität
 - Einstimmungssatz auf der Handkante klopfen: "Auch wenn ich diesen Glaubenssatz (z.B. Ich bin nicht gut genug) habe, liebe und akzeptiere ich mich sowie ich bin"
 - Klopfsequenz: höchster Kopfpunkt, Augenbraue, Unterarm - siehe Bild
- 3 Klopf-Durchgänge: Beginne immer mit dem Einstimmungssatz und dem Klopfen der Handkante
1. Durchgang: Sag dir nur den Glaubenssatz beim Klopfen
 2. Durchgang: Abwechseln zwischen Glaubenssatz und Affirmation
 3. Durchgang: Sag dir nur die positive Affirmation beim Klopfen



3. Negative Glaubenssätze auflösen - neue, befreiende Glaubenssätze in dein Unterbewusstsein pflanzen

Anleitung EFT - Emotional Freedom Technique:

- Wähle einen Glaubenssatz, den du lösen möchtest aus
- Frage dich: Wie stark ist der Glaubenssatz gerade? (Skala 1-10)
- Klopfe nun die Meridianpunkte (siehe Bild) und sag dir folgende 3 Phrasen währenddessen vor:
 1. Negative Emotion abrufen: Dieser Glaubenssatz zB. Ich bin nicht gut genug
 2. Negative Emotion annehmen und differenzieren: Obwohl ich diesen Satz und dieses Gefühl habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
 3. Chance auf Veränderung: Ich öffne mich für die Möglichkeit, dass sich mein Glaubenssatz löst.
- Frage dich: Wie stark ist der Glaubenssatz jetzt noch? (Skala 1-10)
- Klopfe so lange weiter bis der Glaubenssatz nur noch einen niedrigen Wert z.B 0-3 hat

