



MODUL 2, Video 1

«Überlebensmechanismus»: Anpassen, Leise/Unsichtbar sein, Leistung, Rebel, Träumer, Clown, Schmoller, (Hater)im Endeffekt geht es immer darum LIEBE und AUFMERKSAMKEIT erhalten zu wollen.

Aufgabe 1: Welche Überlebensmechanismen hast du übernommen ?

2.Übung: - Gib den negativen Gefühlen je einen Namen. Wann immer «Hugo» da ist, sag ihm/ihr, dass er/sie zwar da sein darf, aber bitte leise sein soll und dich nicht stören. Hülle ihn in das Lila Licht der Transformation

3.Aufgabe. Schreibe Erinnerungen auf aus der Kindheit/ Jugend / Erwachsenen, wo du Szenen noch «im Kopf» hast, die sehr prägend waren. Welche Sätze sind dort entstanden ?

- Meditiere und bitte um Bilder / Szenen , die dich mit negativen Sätzen geprägt haben

- Nimm deine Liste mit deine bisherige und neue Liste mit neg. Glaubenssätzen - frage dich bei jedem, wie es sich anfühlen würde OHNE diesen? Wer wärest du OHNE diesen Gedanken ?

Dann ent-scheide , dass dieser Satz nicht mehr wahr ist. Dass du es damals einfach nicht besser wusstest. Imaginiere ihn in Lila Licht , Satz für Satz und am Schluss verbrennst du die ganze Liste.

www.juliane-davidshofer.com

