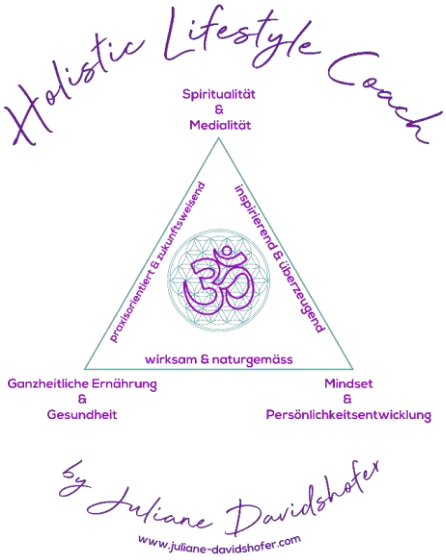


## Aufgabe zu Modul B 1

1. **Reflektiere über deine persönlichen - dir bereits bewussten - Glaubenssätzen und versuche auch in die Tiefe zu gehen, um unbewusste Glaubenssätze zu ent-decke(l)n.**

Schreibe sie in linke Seite und auf die rechte Seite in der selben Zeile dann eine positive Umwandlung, die du dann in der Meditation immer wieder einfliessen lässt.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. **Reflektiere dir bekannte Paradigmen, die dir antrainiert wurden und liste sie unten auf**

3. **Welche 3 Gefühle der Gefühlsskala fühlst du am Häufigsten ?**

_____

_____

_____

_____