



*Die Biochemie unseres Körpers, die neurologischen Netzwerke, der Hormonspiegel und sogar unsere Genexpression entsprechen immer unseren Gedanken, Handlungen und Gefühlen.
Dr. Joe Dispenza*

Um wirklich etwas verändern zu können in deinem Leben, musst du über dich hinauswachsen. Du musst buchstäblich zu jemand anderem werden.

Laut Dr. Joe Dispenza ist unser „Ich“ schon lange und tief im Gehirn und Körper eingepägt. Vieles davon ist uns nicht einmal bewusst. Bereits ab einem Alter von 35 Jahren besteht 95% von dem, was wir als „Ich“ empfinden, einfach nur aus Programmen, die sich über die Zeit eingeschliffen haben."

Wir denken bis zu 70.000 Gedanken pro Tag. Diese Gedanken sind leider nicht immer positiv, schön und geben uns Kraft. Diese Gedanken definieren, was wir über uns glauben.

Und daraus entstehen dann unsere Glaubenssätze, somit das Wertesystem über uns selbst. Und wenn das keine schönen, liebevollen und kraftgebenden Gedanken sind, entstehen keine positiven Gefühle.

Und um dir deiner Glaubenssätze bewusst zu werden hab ich diese Übung hier für dich.

Viel Freude damit
Deine Madeleine



Nimm dir heute den ganzen Tag lang Zeit dir darüber bewusst zu werden, was du über dich glaubst, über Menschen in deinem Umfeld und über die Welt. Es ist egal ob gut oder schlecht, positiv oder negativ. Schreibe alles auf!

Was glaube ich über mich selbst?

Was glaube ich über andere?

Was glaube ich über die Welt?

Sei ehrlich und nimm dir genügend Zeit.



Was fühle ich, wenn ich das glaube?

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing an answer to the question above.

Welche Gedanken möchte ich zukünftig nicht mehr denken?

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing an answer to the question above.

Sei ehrlich und nimm dir genügend Zeit.