

Destruktive Glaubenssätze umprogrammieren

Destruktive Glaubenssätzen können Deine Wunschbeziehung von Dir abhalten, weil sie wie Filter wirken. Filter, die das, was ihnen widerspricht, einfach nicht in Dein Leben lassen.

Daher solltest Du Dir einmal Zeit nehmen, um all die Überzeugungen, die Du in Bezug auf Dich selbst in Beziehungen, Beziehungen im Allgemeinen, potenzielle Partner oder das andere Geschlecht hast, zu überprüfen.

Wenn Du konstruktive Glaubenssätze findest, dann gratuliere Dir! Denn diese helfen Dir, magnetisch zu werden für Dein ideales Du.



Die destruktiven hingegen gilt es, umzuprogrammieren.

Und dabei ist es keineswegs sinnvoll, einfach das Gegenteil zu behaupten. Denn der Persönlichkeits-Anteil, der dafür zuständig ist, wird Dir unweigerlich Stress erzeugen; weil er sich nicht ernst genommen fühlt.

Diese Tatsache lässt sich hirnhysiologisch erklären, aber auch kinesiologisch nachweisen.

Viel sinnvoller ist es – so hat mein weiser Freund aus dem Jenseits mir ans Herz gelegt – den neu in Deine Gehirnbahnen einzuprogrammierenden Glaubenssatz in Frageform zu formulieren.

Ich nenne diese Wendungen „[Afragen](#)“.



Hier sind einige Beispiele zur Inspiration – vielleicht kennst Du diese Gedanken auch von Dir; oder sie erinnern Dich an ähnliche Gedanken, die in Deinen Hirnwindungen ihr Unwesen treiben.

Ich kann das Erkannte noch nicht umsetzen...

=> Wie kann ich all das, was ich in meinen bisherigen Beziehungen erkannt habe, am besten umsetzen?



Den Mann / die Frau, den / die ich mir wünsche, gibt es nicht...

=> Was spricht alles dafür, dass es in greifbarer Nähe (zeitlich und räumlich) mein ideales DU gibt?

Ich habe Angst, wieder enttäuscht zu werden...

=> Wäre es nicht schön, eine Beziehung zu leben, die all meine und seine / ihre Wünsche und Hoffnungen erfüllt?



Ich habe immer noch zu wenig Selbstwertgefühl...

=> Vielleicht ist mein Selbstwertgefühl schon stabil genug, dass es mich in Resonanz mit dem Mann / der Frau bringt, der / die mich achtet und schätzt?



Beziehung und Arbeit / Lebens-Aufgabe gehen nicht parallel...

=> Wie kann meine neue Beziehung meine Arbeit befruchten? Und umgekehrt? Wie können wir unser Potenzial gemeinsam entfalten!

Die Vergangenheit wird mich immer wieder einholen...

=> Wie kann ich am besten die Vergangenheit hinter mir lassen und mich aus alten Traumata befreien?



Ich werde mich wieder zu sehr aufgeben, mich verlieren, um ihn nicht zu verlieren...

=> Wie wird sich meine neue Beziehung auf gleicher Augenhöhe anfühlen?



Habe ich das verdient?

=> Womit habe ich eine gesunde, erfüllte und beglückende Partnerschaft verdient?

Wer weiß, ob er / sie mir sein / ihr Herz öffnet?

=> Was spricht dafür, dass mein neuer Mann / meine neue Frau offenen Herzens auf mich zukommt und ebenso mein offenes Herz schätzt?



Auch er / sie wird wieder an mir herum nörgeln...

=> Wie wird es sich anfühlen, wenn mein Du mich so annimmt und LIEBT, wie ich bin?

Unsere Gewohnheiten passen sicher nicht zusammen...

=> Wäre es nicht schön, wenn unsere Gewohnheiten ebenso in Resonanz schwingen, wie unsere Interessen und VORLIEBEN; und wie Körper, Geist und Seele?



Auch er wird meine Spiritualität nicht teilen...

=> Wäre es nicht schön, wenn wir unseren spirituellen Weg Hand in Hand gehen und uns gemeinsam weiterentwickeln?



Meine alten Zweifel werden immer wieder durchbrechen...

=> Wie wird es sich anfühlen, mir selbst und ihm / ihr zu vertrauen?

Ich wünsche Dir beim Erkennen und Umprogrammieren Deiner destruktiven Glaubenssätze viel Erfolg – und Begeisterung!

Herzlichst

Michelle