Unmute Your Soul Toolkit

#4 Konditionierung

Finde heraus, wie du konditioniert wurdest, woher die Konditionierung kam und wann sie begann.

Geh diese Fragen durch und schreibe in ein Tagebuch, was dir in den Sinn kommt. Verurteile nichts und lass deinen Stift einfach über das Papier fließen.

- Welche Verhaltensmuster hast du in deiner Familie erlebt?
- Welche Regeln gab es?
- Durftest du die ganze Zeit reden, oder wurde dir oft gesagt, dass Kinder oder Mädchen still sein müssen?
- Was durftest du nicht sagen, und welche Einschränkungen gab es für das, was du ausdrücken durftest?
- Wurde dir gesagt, du sollst nicht so emotional sein?
- Wurde dir gesagt, du seist zu laut, zu impulsiv, oder du dürftest nur sprechen, wenn du angesprochen wirst?
- War jemand in deiner Kindheit oft wütend auf dich?
- Haben deine Eltern ihre Wahrheit gesagt?
- Wurdest du bestraft, weil du das "Falsche" gesagt hast?
- Wurde Streiten als Bedrohung angesehen?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Hast du das Gefühl, dass du die Erlaubnis von jemandem oder von dir selbst brauchst, um etwas zu sagen?

Nun, was ist dir klar geworden? Ich weiß, dass es normalerweise ein Aha-Erlebnis ist, wenn wir diese tiefe Arbeit machen. Wo oder von wem kommt deine Konditionierung? Wessen Stimme hat gesprochen? Du kannst dich immer fragen: Ist das meine oder die von jemand anderem?

Unmute Your Soul Toolkit

Lasst uns fortfahren.

Bedanke dich bei allen, einschließlich deiner Familie, deiner Gemeinschaft, deiner Religion und dem Land, in dem du geboren wurdest, für alles, was du bisher erlebt hast. Sage ihnen, dass du jetzt deine eigene Stimme hast und dass du sie benutzen wirst. Sie hatten keine bösen Absichten und wollten dir nichts Böses. Von nun an möchtest du deiner inneren Quelle für deine Stimme vertrauen. Ihre Stimmen sind nicht mehr deine Stimme. Du kannst dies laut vor einem Spiegel sagen, um ihm mehr Kraft zu verleihen.