

Unmute Your Soul Toolkit

#6 Komfortzonen

Diese Fragen und Übungen zur Selbsterforschung werden dich dabei unterstützen, deine Komfortzonen zu durchbrechen.

- Möchtest du in diesem Leben frei sein und dich frei ausdrücken können?
- Frage dich selbst, lege die Hand auf dein Herz. Gehe tiefer. Frage dein Herz.
- Wie bereit bist du, deine Stimme, deine Wahrheit und deine Seele zu ehren?
- Wie bereit bist du, nein zu sagen, wenn dir etwas nicht zu 100 Prozent passt?
- Wie bereit bist du, zu riskieren, dass dich jemand nicht mag, wenn du deine Wünsche und Bedürfnisse zum Ausdruck bringst?
- Wie bereit bist du, deine Gefühle mitzuteilen, ohne jemand anderem die Schuld dafür zu geben?
- Wie weit bist du bereit, keine Kompromisse mehr einzugehen und deine Wahrheit zu sagen und zu leben?

Hier sind einige Übungen, wenn du Angst davor hast, was passieren könnte, wenn du deine Wahrheit sagst und dich fragst, was jemand tun, sagen oder denken könnte. Alles läuft auf einer subtilen Ebene ab.

- Schreibe einen Brief an die Person oder die Personen und sage ihnen alles, was du fühlst. Schicke ihn nicht ab!

Unmute Your Soul Toolkit

- Wenn es viele Emotionen gibt, kannst du die Energie durch Bewegung, Singen, Tanzen, Gehen oder Schreien abbauen, wenn du es wirklich brauchst. Unausgesprochene Wahrheit kann sich wie Wut anfühlen.
- Achte darauf, ob du eine Grenze setzen, ein Bedürfnis einfordern oder einfach nur gehört werden willst.
- Übernehme die Verantwortung für deinen Teil. Lass alle Schuldzuweisungen an die andere Person oder an deine Vergangenheit los und vergebe. Dadurch wird jede Beurteilung, Projektion, Schuldzuweisung oder die Wahrscheinlichkeit verringert, dass die Person defensiv oder reaktiv wird, wenn du das nächste Mal mit ihr sprichst.