Unmute Your Soul Toolkit

#8 Lerne die Wahrheit zu sagen

Hier sind einige nützliche Fragen und eine Übung, die dir helfen, dich mit deiner Wahrheit zu verbinden.

Fragen zum Nachdenken und Aufschreiben

- Erstelle eine Liste von Dingen, die du Menschen, die dir nahe stehen, nicht erzählen willst.
- Was hält dich normalerweise davon ab, schwierige Gespräche zu beginnen?
- Wie wurde in deiner Familie mit Konflikten umgegangen?
- Was musst du glauben, um besser die Wahrheit sagen zu können?
- Welche Glaubenssätze musst du loslassen?
- In welcher Situation hältst du deine Wahrheit zurück, und warum tust du das?
- Wann schreckst du davor zurück, deine Weisheit mit anderen zu teilen?
- Was wärst du bereit zu riskieren, um deine Wahrheit mit anderen zu teilen? (z. B. ausgelacht zu werden, nicht gemocht zu werden, für gemein oder schwach gehalten zu werden, usw.)
- Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du es dir erlauben würdest, dich anderen gegenüber verletzlicher zu zeigen und ihnen mehr von deiner inneren Wahrheit mitzuteilen?

Unmute Your Soul Toolkit

Hier sind einige Fragen, die dir helfen, deine Wahrheit auszusprechen.

Hab keine Angst vor den Antworten

- Wo hast du deine Wahrheit aufgegeben? War es in deiner Karriere, deinen Beziehungen, deiner Selbstfürsorge, deinen Träumen oder deinem Glauben an die Möglichkeiten und das Gute im Leben?
- Wenn Geld, Alter, Menschen, Geografie oder Ausreden keine Rolle mehr spielen würden, was würde dann für dich geschehen?
- Gibt es etwas, das du zu verstecken versuchst?
- Was musst du tun oder zurückgewinnen, um mit Autorität und Authentizität zu sprechen?
- Was ist deine einzigartige Botschaft? Woran glaubst du unbedingt? Was sind deine tiefsten Sehnsüchte? Was schwingt tief in dir drin?

Nachdem du ein paar Minuten meditiert oder in Stille und Schweigen verbracht hast, lege deine Hand auf dein Herz und stelle die folgenden Fragen:

- Wo halte ich mich zurück?
- In welchen Momenten beiße ich mir auf die Zunge?
- Wo könnte ich ein bisschen mehr sagen?
- Wo könnte ich mit ein wenig mehr Kraft ins Unbekannte gehen?
- Wenn ich wüsste, dass ich nicht versagen kann, was wäre mein nächster Schritt?

Unmute Your Soul Toolkit

Mach diese Übung, um dich mit deinen Gefühlen zu verbinden.

Lass die Geschichte fallen, die du dir über deine Gefühle erzählst.

Bringe dein ganzes Bewusstsein in deinen Körper.

Frage dich, wo ein Gefühl in deinem Körper sitzt. Ist es in deiner Kehle, deinem Bauch, deinem Rücken oder irgendwo anders? (Ich fühle es in meinen Hals, wenn ich nicht in der Lage bin zu sprechen. Ein Husten zeigt mir, dass ich über etwas schreien möchte, das in meinem Leben passiert, und ich erlaube mir nicht, dies zu tun).

Nimm es an und umarme das, was du fühlst, mit deiner Liebe. Erlaube dir, dich hinzugeben und dich in das fallen zu lassen, was du fühlst.

Bleibe neugierig auf das Gefühl, das dann auftaucht.

Fahre fort, bis du spürst, dass du dein Wesen erweitert hast.