

Höhere Führungstraining

Limitierende Überzeugungen

Nimm dein Notizbuch zur Hand und nimm dir etwas Zeit für dich allein, um dich mit diesen Fragen und Praktiken zu beschäftigen.

Die innere Stimme

Welche Geschichten erzählst du dir, die dich blockieren mit deiner Führung zu verbinden?

Ist es an der Zeit, sie loszulassen?

Welche Geschichte verbindest du mit deiner Identität?

Was erzählt dir diese Stimme ständig über dich, schränkt dich ein, lässt dich schlecht fühlen?

Was ist der Zweck dieser Geschichte?

Ungesunde Glaubenssätze

Ermittle alle einschränkenden Glaubenssätze, die du hast:

„Ich bin“-Aussagen, wie z. B. „Ich bin zu dumm oder langsam oder hässlich oder arm oder nicht liebenswert oder unwürdig“ ... diese Liste kann endlos sein.

Gesellschaftliche, familiäre oder kulturelle Überzeugungen, wie z. B. „Mädchen sollten still sein“ oder „alle in unserer Familie arbeiten im Familienbetrieb“.

einschränkende Überzeugungen rund um das Thema.

Fragen zum Nachdenken:

Was für ein negatives, sich selbst herabsetzendes Verhaltensmuster hast du als Kind als Bewältigungsmechanismus angenommen, das auch jetzt noch in dir aktiv ist?

Was war die ursprüngliche Situation, die dazu geführt hat, dass du dieses negative Muster oder diese Überzeugung über dich angenommen hast?

Welche emotionale Verarbeitung muss stattfinden, damit du diese Muster wirklich loslassen kannst? Was muss bewältigt werden? Was muss anerkannt oder betrauert werden?

Welche Art von Unterstützung brauchst du, um dies zu verarbeiten?

Welche Möglichkeiten hast du, um dich selbst zu nähren und zu trösten, während du dies emotional verarbeitest?

Durch die Schichten der Identitätsüberzeugungen gehen

Öffne dich und erlaube den Worten, ohne Zensur aus dir herauszufließen. Vielleicht glaubst du deinen eigenen Worten oder Überzeugungen nicht einmal, das ist okay.... Um des Prozesses willen entspanne dich einfach, öffne dein Wesen und sprich alles aus.

Welche einschränkenden oder negativen Glaubenssätze, Ansichten oder Überzeugungen hast du in Bezug auf deine Selbstliebe? Was müsste geschehen, damit du dich wirklich so lieben kannst, wie du bist? Was müsstest du fühlen, um dich so zu lieben, wie du bist? Was noch?

Welche davon treffen und berühren dich am meisten? Welche sind am schmerzhaftesten?

Und wenn es eine tiefere Überzeugung gäbe, welche wäre das? Öffnen dich und laß es sich offenbaren. (Wiederhole das, bis sich sehr tiefe Überzeugungen offenbaren).

Wenn es eine Kernüberzeugung oder eine grundlegende Überzeugung gäbe, von der alle anderen abhängen, welche wäre das? (Was sonst?)

Wenn du an dieser Kernüberzeugung, deine tiefsten Überzeugung, nicht mehr festhalten könntest - wenn dir die Fähigkeit, daran zu glauben, einfach genommen würde - was würdest du dann unweigerlich emotional empfinden... auf der tiefsten Ebene, was würdest du fühlen?

In den Kern öffnen...und in den Kern davon...in die Essenz.
Verkörpere die Veränderung

Journaling-Aufforderung:

Was brauche ich, um mich in einen Zustand des Seins, um mich in Leichtigkeit mit meiner höheren Führung zu verbinden?

A Voice for your Vision

Transform your silence into purpose

My disempowering beliefs are:

My empowering beliefs are: