



LEKTION 61

Die 3 inneren Saboteure besänftigen

Du hast Dir in der letzten Woche Klarheit darüber verschafft, wie Dich die 3 inneren Saboteure in Deinem Leben bisher aufgehalten und von dem Erreichen Deiner Ziele und Wünsche abgehalten haben und welche der 3 hindernden Kräfte dabei besonders stark in Dir aktiv war oder noch ist.

In dieser Woche wollen wir Deine inneren Saboteure besänftigen. Ich sage ganz bewusst nicht auflösen oder loswerden, denn bei diesen 3 Kräften handelt es sich um sinnvolle natürliche Schutzmechanismen des Gehirns, die wir niemals vollkommen ausschalten können und sollten. Und das ist auch gar nicht nötig.

Dein Ziel sollte sein, sie in dem Bereich, in dem sie Dich hartnäckig immer wieder an dem Erreichen Deiner Ziele hindern und Deine Erfolge sabotieren, zu besänftigen und zu beruhigen. Sie werden in Resten dennoch weiterhin da sein und sie werden davon unabhängig auch in anderen Bereichen Deines Lebens weiter aktiv sein oder in der Zukunft aktiv werden.

Deshalb ist es wichtig, dass Du weißt, wie Du sie zum Schweigen bringst, wenn sie Dich in einem Bereich allzu sehr stören und aufhalten.

Nötig sind dazu 2 Schritte:

1. Dir die Mechanismen Deiner inneren Saboteure bewusst zu machen (welche der 3 Kräfte hindert Dich, wie tut sie es und warum? Wovor will sie Dich beschützen?)

Diesen Schritt bist Du in der letzten Woche gegangen und er ist eine zwingende Voraussetzung für den zweiten Schritt.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass Du die Aufgaben der letzten Woche ernsthaft und gründlich bearbeitet hast. Solltest Du das noch nicht getan haben, tue es bitte jetzt, und zwar BEVOR Du die Aufgaben dieser Woche angehst.





2. Den oder die inneren Saboteure gezielt besänftigen, die im Moment akut gegen Dich arbeiten und sie in ihrer blockierenden Aktivität gegen Dein Ziel zum Stillstand bringen. Das werden wir nun tun.

In dieser Woche bildet also die Umsetzung den Schwerpunkt der Lektion. Nimm Dir für sie, wenn Du es einrichten kannst, etwas mehr Zeit als Du es sonst gewöhnt bist. Es lohnt sich!

Denn Deine inneren Blockaden in Bezug auf Deine wichtigsten Lebenswünsche und Ziele zu beseitigen oder zumindest zu besänftigen, wird Dir eine immense neue Freiheit schenken und Dich in Deinem Leben sehr stark voranbringen.

Es kann Dir möglich machen, Ziele zu erreichen und Lebenswünsche zu verwirklichen, die Du Dir vielleicht sogar schon ein Leben lang wünschst und bisher einfach doch nie erreichen, bekommen und leben konntest.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Du hast in der letzten Lektion 3 Wünsche, Ziele oder Lebensbereiche betrachtet und analysiert, in denen einer oder alle Deiner 3 inneren Saboteure Dich an Deinem Erfolg gehindert haben oder immernoch hindern.

Wähle nun bitte denjenigen Bereich bzw das Ziel aus den 3 aus, das heute noch für Dich interessant und wichtig ist und das Dir von den drei am wichtigsten ist.

Lies Dir dazu noch einmal Deine Notizen von letzter Woche durch und rufe Dir ins Gedächtnis:

Welcher Saboteur hält Dich zurück? Wie tut er es? Warum tut er es?

Nun möchte ich Dich einladen, Dir je nachdem, ob es sich um eine Angst, blockierende Glaubenssätze oder unerfüllte Bedürfnisse handelt, die passende der 3 folgenden Aktivitäten auszuwählen und umzusetzen.

Ein Hinweis vorab: Du wirst innerhalb von einer Woche sehr wahrscheinlich nicht starke Ängste oder Angststörungen vollkommen auflösen, verdrängte tiefe Bedürfnisse ganz und gar befriedigen und blockierende Glaubenssätze dauerhaft auflösen können.

Arbeite deshalb mit den folgenden Schritten am besten parallel zu den Lektionen der nächsten Wochen bis über die Pause und zum Beginn des nächsten Wachstumszyklus.

Du musst nicht alle 3 Aktivitäten umsetzen, sondern wähle diejenige aus und setze sie um, die auf den inneren Saboteur zutrifft, der Dich momentan auf dem Weg zu Deinem Ziel blockiert.

Sollten mehrere Saboteure in Dir aktiv sein würde ich Dir empfehlen, mit dem Austausch Deiner Glaubenssätze (Aktivität 3) zu beginnen und anschließend parallel an der Erfüllung Deines vernachlässigten Bedürfnisses und an dem Auflösen Deiner Angst zu arbeiten.

Aktivität 1:

Wenn eines oder mehrere (verdrängte) Bedürfnisse Dein Verhalten von innen steuern und Dir Deinen Erfolg in dem betrachteten Lebensbereich zerstören, dann nimm Dir bitte die Zeit und lies Dir die Lektionen 30 sowie 33-37 noch einmal komplett durch.





Arbeite dann nach der Anleitung in diesen Lektionen daran, das oder die konkreten Bedürfnisse dauerhaft zu erfüllen, die Dir Deinen Erfolg im Moment zunichte machen.

Beachte unbedingt auch die Prinzipien, die in diesen Lektionen beschrieben werden und lies sie wirklich vollständig noch einmal durch.

Wenn Du ein Thema mit verdrängten, unerfüllten Bedürfnissen hast, die Dir Dein Leben erschweren, ist es wichtig, dass Du Dir die Inhalte und die Anleitungen aus diesen Lektionen verinnerlichst, um sowohl jetzt, als auch zu späteren Zeiten in Deinem Leben auf dieses Wissen zurückgreifen und eine Lösung finden und herbeiführen zu können.

Aktivität 2:

Wenn eine oder mehrere Ängste Dich von innen her beherrschen und immer wieder Dein Verhalten steuern und Dir Wichtiges im Leben kaputt machen, dann würde ich Dir empfehlen, diese Ängste gezielt aufzulösen.

Ich habe eine 5 Schritte Methode zum Überwinden von Ängsten und Angststörungen entwickelt, die Dich ganz praktisch durch diesen Prozess führt und habe sie in meinem Buch „Die 5 Schritte Methode zum Ängste überwinden“ mit genauer Anleitung beschrieben.

Als Student der Akademie bekommst Du kostenlos Zugang zu meinem Buch, wenn Du damit arbeiten und bestimmte Ängste auflösen willst. Schreibe mir dafür einfach eine kurze Mail an akademie@cosima-sieger.de und bitte um das Buch. Ich schicke es Dir dann gerne kostenlos als PDF oder als Epub Datei für den Ebook Reader zu. Schreibe mir bitte dazu, welches Format Du gerne haben möchtest.

Aktivität 3:

Wenn blockierende Glaubenssätze Dich davon abhalten, Deinen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen oder Dein Ziel zu erreichen, dann solltest Du sie unbedingt verändern.

Du hast Dir in Aufgabe 2 der letzten Woche aufgeschrieben, welche Glaubenssätze sich heimlich in Deinem (Unter-) bewusstsein verstecken und Dich vom Erreichen Deines Ziels abhalten.

Nimm Dir nun die Lektion 26 noch einmal zur Hand und setze die Anleitung zum Verändern Deiner hinderlichen Glaubenssätze um, die Du darin erhalten hast.

