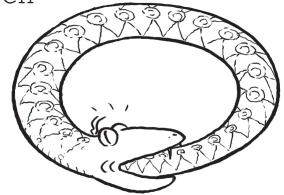


Übung

Spüren Sie **eine** Ihrer negativen Überzeugungen auf, die Sie in Bezug auf sich oder das Leben haben, und finden Sie heraus, was Sie tun, um zu beweisen, dass diese Überzeugung wahr ist. Die Übung ist komplex und kann länger dauern, eben weil unsere Überzeugungen nicht gern aufgedeckt werden.

Zum Beispiel: Ich bin schüchtern, kann mich nicht ausdrücken. Da ich das glaube, habe ich Angst, das Wort zu ergreifen, und ich drücke mich zu häufig davor. Ich verurteile mich deswegen und nehme es mir übel, dass ich zu zurückhaltend bin. Das, was mich lähmt, verstärkt meine Schüchternheit und meine Unbeholfenheit und beweist so, dass meine Überzeugung richtig ist.



Satz zum Meditieren und Ausmalen:

Ich lasse meine Gedanken
nicht los – ich begegne
ihnen verständnisvoll.
Dann lassen sie mich los.

Byron Katie