

## Gewinnen von Freude und Erfolg mit Klopfakupressur!

Zu 90 % werden unsere Gedanken (ca. 50.000/Tag) durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Was wir denken – egal ob **positive** oder **negative** Gedanken – wird **UNGEPRÜFT** übernommen und steuert unsere Entscheidungen, Gefühle und Handlungen.



### Haben Sie möglicherweise oft solche Gedanken?

• **Ich schaffe das nicht / Ich bin nicht gut genug / Es gibt nichts zum Lachen im Leben / Ich darf meine Gefühle nicht zeigen / Keiner nimmt mich niemand ernst / Der Kollege wird sowieso immer bevorzugt / Ich bin zu dick, zu dünn, zu ... / Das Geld reicht eh nie, egal wie hart ich arbeite / Männer wollen nur das Eine ...**

Durch unsere Gedanken entstehen Überzeugungen, Muster und Verallgemeinerungen, die uns durch unser ganzes Leben begleiten und es entsprechend beeinflussen.

**Positive Glaubenssätze stärken** und **Negative Glaubenssätze BREMSEN** uns aus, nehmen uns den Mut, die Zuversicht und den Willen, Neues zu entdecken. Sie lähmen uns und sorgen auch manchmal dafür, dass wir lieber **LEIDEN** und im Alten verharren, als einen neuen Schritt zu wagen.

### Woher kommen Glaubenssätze?

Die Wurzeln liegen meist in der Kindheit. Die „Meinungen“ von den Eltern, Großeltern, Geschwistern, Freunden, Lehrern, Nachbarn ... haben wir ständig gehört und gelernt. Wir wollten dazugehören, haben diese schließlich übernommen und in unser eigenes Leben integriert.

Manchmal haben wir Glaubenssätze aber auch selbst gebildet, z. B. dann, wenn wir uns öfter ungeliebt gefühlt haben, wir das Gefühl hatten, uns hört niemand zu oder wir frustriert waren, weil nichts gelingt.

**Sei brav / ...ein Mädchen macht das nicht / ein Junge weint nicht / aus dir wird mal eh nichts ...**

### Wollen Sie weiterhin leben mit angezogener Handbremse?

Nur weil wir erwachsen geworden sind, bedeutet das nicht, dass wir uns automatisch von alten Gedankenmustern befreien. Ganz im Gegenteil. Glaubenssätze wirken oft ein Leben lang. Aber nur dann, wenn sie unerkannt bleiben.

**Wenn Sie sich unwohl, überfordert, erfolglos, traurig, alleine ... fühlen, ist es höchste ZEIT, den „Lieblingssätzen“ auf die Schliche zu kommen, sie zu enttarnen, freizulegen und zu hinterfragen, ob diese HEUTE noch von BEUTUNG sind????**

## 3 Schritte in ein neues Leben

**Egal, was Sie glauben, Sie werden Recht behalten!**

Wie mit einem Magnet werden Sie die blockierenden Situationen weiterhin anziehen, bis Sie bereit sind, HINZUSCHAUEN und die Entscheidung einer VERÄNDERUNG treffen ...

### 1. Glaubenssätze ERKENNEN

- Welche Verallgemeinerungen verwenden Sie oft?  
„Nie nimmt mich einer ernst“
- Welche Redewendungen oder Sprüche haben Sie oft von der Familie, Lehrern, Freunden gehört und welche benutzen Sie selber gerne?  
„Geld macht nicht glücklich“ / „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“
- In welchem Bereich Ihres Lebens sind Sie unzufrieden – wünschen Veränderung?  
z. B. Bereiche Gesundheit / Partnerschaft / Freundschaft / Finanzen / Beruf

### 2. HINTERFRAGEN verschafft Freiraum

- Schreibe Sie Ihre Überzeugungen, Verallgemeinerungen, Emotionen und alles was Sie herausfinden über einen gewissen Zeitraum auf.  
„Ich werde nicht geliebt, find keinen Partner“
- Was war der Auslöser, dass sich diese Gedanken geschlichen haben?  
Finden Sie zu jeder blockierenden Aussage Beispiele aus dem Leben, Alltag.  
... Haben sich die Eltern getrennt, als Sie klein waren... / In welcher Situation genau fühlen Sie sich ungeliebt
- Prüfen Sie, ob diese Gefühle derzeit noch relevant für Sie sind?

### 3. FÜHLEN Sie NEUES ...

- Wie, was wollen SIE stattdessen? Welche Gefühle passen in IHR Leben?
- Entscheiden SIE sich, welche Glaubenssätze HEUTE in Ihrem Leben wirken sollen!
- Stärken Sie das Gute, indem Sie Ihren Fokus auf POSITIVE Erlebnisse lenken!

**Klopfakupressur mit System LÖST innere Schlacken,  
STÄRKT und UNTERSTÜTZT bei der  
Neuorganisation Ihrer Denk- und Gefühlsstrukturen!**

Die Anwendung können Sie einfach erlernen und jeden Tag zuhause anwenden.

**Gemeinsam gelingt's leichter ...**  
**Rufen Sie mich einfach an: 07121 - 479144**

