So programmierst Du einen Glaubenssatz zum Thema Fokus:

Hinweis: Verwende das Arbeitsblatt zum Tutorial, um Deine Glaubenssätze zu identifizieren, definieren und programmieren. Zu dem Arbeitsblatt gehört auch eine Ausfüllhilfe, an der Du Dich orientieren kannst.

Wichtig ist, dass Du Deine eigenen Worte und Ausdrucksweisen verwendest! Schreibe so, wie Du denkst!

1. Begib Dich an einen ruhigen Ort, entspanne Dich und aktiviere Deine Ich Frequenz. Denke an jemanden, den Du liebst oder etwas, das Du liebst.

2. Denke über die Themen mit denen Du Dich beschäftigst, worüber Du vermehrt nachdenkst, wohin Du tendenziell automatisch fokussierst (positiv / negativ) sowie Deine Fähigkeit zu Fokussieren im Allgemeinen nach. Beobachte, wie Du Dich fühlst, z.B. wenn Du über diese Themen denkst. Wie reagiert Deine Ich Frequenz?

Deine Ich Frequenz wird stärker

3. Wenn Du Dich gut fühlst, weil Deine Ich Frequenz stärker wird, analysiere den Inhalt Deiner Gedanken. Wie denkst Du über Deinen freien Willen und dessen Anwendung? Welche Wörter verwendest Du? Warum fühlst Du Dich gut, wenn Du darüber nachdenkst.
Notiere ein paar Stichpunkte dazu im Arbeitsblatt unter ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Überlege Dir, ob Du weiterhin so denken möchtest, oder ob Du Deine Gedanken noch etwas optimieren willst, damit Du Dich noch besser fühlst und noch mehr Sicherheit sowie Selbst-Vertrauen ausdrückst, wenn Du über Deinen Fokus nachdenkst bzw. ihn anwendest. Wenn Du Dir im Klaren darüber bist, wie Du denken möchtest, notiere die Gedanken im Arbeitsblatt unter ⑤. (Auch wenn sie mit ① identisch sind)

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache anschließend hier bei Punkt 5. weiter.

Deine Ich Frequenz wird schwächer

3. Wenn Du Dich nicht gut fühlst bzw. Deine Ich Frequenz abfällt, hast Du einen unvorteilhaften Glaubenssatz identifiziert. Dieser Glaubenssatz bezieht sich auf einen spezifischen Lebens- bzw. Anwendungsbereich Deines Fokus bzw. Deiner Fähigkeit, Dich zu fokussieren. Identifiziere, um welchen Bereich es geht und analysiere die Gedanken Deines Glaubenssatzes. Wie drückst Du zu diesem Bereich noch Abwesenheit, Trennung, Mangel oder Wollen (Angst) aus? Identifiziere die Worte, durch die Du ausdrückst, dass Du Deinen Fokus in diesem Bereich nicht oder schlecht anwenden kannst bzw. warum Du glaubst Dich nicht fokussieren zu können.
Notiere diese Gedanken im Arbeitsblatt unter ① .

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Definiere jetzt für Deinen neuen Glaubenssatz / Gedanken, die eine Anwesenheit sowie das Anwenden Deines Fokus in diesem Bereich ausdrücken. Formuliere Gedanken, die zu Deiner Ebene passen: Feststellungen, die Du ohne Widerstand denken und fühlen kannst, d.h. Deine Ich Frequenz bleibt konstant oder bessert sich. Nicht gleich ganz nach oben!

Notiere diese Gedanken (als Stichpunkte) unter ⑤.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.

© 2020 Reyouvate Code

5. Formuliere als nächstes, wie Du Dich fühlen willst, wenn Du an Deinen Fokus einsetzt bzw. wenn Du über Themen nachdenkst, Dich auf etwas fokussierst und notiere es unter ②.

6. Formuliere dann, was Du wahrnehmen möchtest (worauf möchtest Du Dich fokussieren und was möchtest Du an Dir selbst wahrnehmen, wenn Du Dich auf etwas fokussierst - welche Eigenschaft) und notiere es unter ③.

7. Kombiniere jetzt die Punkte ② und ③ zu einer einzigen Feststellung (kann aus mehreren Sätzen bestehen!) und notiere sie im Arbeitsblatt unter ④.

8. Kombiniere Deine Feststellung ④ mit den Inhalten unter ⑤ zu Deinem neuen Glaubenssatz (ebenfalls als Feststellung!). Notiere ihn im Arbeitsblatt unter ⑥.

9. Notiere Deinen Glaubenssatz an so vielen Stellen wie möglich. Schreibe Dir kleine Zettel und verteile sie. Schreibe den Glaubenssatz in ein Notizbuch und führe es immer bei Dir. Es geht darum, dass Du so oft wie möglich an Deinen neuen Glaubenssatz erinnert wirst.

Du kannst Dir auch Gedankenstützen bauen, wie z.B. kleine bunte Punkte zum Aufkleben, die Du überall verteilst. Diese erinnern Dich un(ter)bewusst an Deinen neuen Glaubenssatz.

Sei kreativ!

10. Denke ausschließlich diesen neuen Glaubenssatz! Denke ihn so oft wie möglich, z.B. wenn Du eine Entscheidung triffst, oder wenn Du merkst, dass Deine Ich Frequenz abfällt, weil Du Deinen Fokus nicht sicher einsetzen kannst. Immer dann, wenn das Thema Fokus relevant ist.

11. Du solltest handeln! Fange an und bleibe diszipliniert dabei, bis Dein neuer Glaubenssatz programmiert ist und Du bemerkst, dass sich bei Deinen Finanzen etwas verändert. Beobachte nicht nur, ob Du mehr Geld zur Verfügung hast, sonder auch, ob sich Dir mehr Gelegenheiten, Kontakte oder Möglichkeiten bieten - alles, was Dich letztlich zu Geld führen könnte!

12. Absolviere weitere Tutorials, da alles zusammenhängt und Deine Fähigkeiten sich gegenseitig beeinflussen. Daher ist es sehr wichtig, dass Du an allen Deinen Fähigkeiten arbeitest bzw. eine starke Ausprägung erreichst.

Deine Ich Frequenz zeigt Dir jederzeit, wo noch Handlungsbedarf besteht.

Höre auf sie!

© 2020 Reyouvate Code