

ASLEEP (1)

1. Ich bin umgeben von dummen Leuten, die mein Leben erschweren
2. Ich hasse meinen Körper. Er funktioniert nicht so wie ich will!
3. Sport ist Mord - das hat schon Winston Churchill gesagt
4. Warum passiert so etwas immer nur mir?
5. Ich kann nicht die Wahrheit sagen. Das traue ich mich nicht.
6. Warum habe ich immer so ein Pech in der Liebe?
7. Meine Freunde nerven mich so oft!
8. Ich fühle mich alleine und verloren
9. Wo um Himmels Willen ist meine Intuition?
10. Ich kann nicht alleine sein
11. Ich komme einfach nicht zur Ruhe
12. Ich kann gar nicht sagen, was mir Freude macht
13. Warum versteht mich denn niemand?
14. Ich traue mich nicht Nein zu sagen
15. Ich weiß nicht was ich will
16. Warum passiert mir das schon wieder?
17. Ich weiß einfach was gut für die Anderen ist. Die müssen nur auf mich hören!
18. Die meisten Leute sind dumm, unnützlich und haben keine Ahnung!
19. Ich habe einfach immer Recht!
20. Um Himmels Willen! Ich will nicht auffallen.
21. So bin ich eben nun mal!
22. Ich bin völlig überfordert und erschöpft
23. Ich fühle mich furchtbar, wenn man mich übersieht und nicht wahrnimmt.
24. Mir kann man nichts mehr vormachen. Ich durchschaue alle!
25. Ich war noch nie wichtig...
26. Ich muss endlich meine Lebensaufgabe finden
27. Ich helfe dauernd anderen und komme mir so oft ausgenutzt vor
28. Ich will endlich meinen Seelenpartner finden
29. Mein Leben ist ein einziges Chaos!
30. Meine Finanzen sind eine Katastrophe
31. Es ist so ungerecht, dass ich krank bin
32. Manche Leute haben einfach alles und ich nichts.
33. Das Leben ist so ungerecht

Lege alle vier Blätter (Asleep – Able – Aware – Awake) nebeneinander und kreise pro Zeile (1-33) eine Aussage ein, die Dir zur Zeit am meisten entspricht. ©Sabrina Fox

ABLE (2)

1. Vielleicht sind die Anderen doch nicht so dumm und eventuell nicht an allem Schuld?
2. Es ist wahrscheinlich doch ganz gut, wenn ich mich mehr um meinen Körper kümmere
3. Ich würde mich ja mehr bewegen, aber ich bin zu faul ...
4. Vielleicht gibt es ja Gründe dafür, dass ich so viele Dramen in meinem Leben habe
5. Ich sollte vielleicht doch öfter die Wahrheit sagen...
6. Vielleicht liegt es auch an mir, dass es in der Liebe nicht so klappt
7. Ich beginne zu verstehen, dass es gesunde und ungesunde Freundschaften gibt
8. Ich möchte herausfinden, wo dieses Gefühl der Einsamkeit eigentlich herkommt
9. Ich fange an zu verstehen wie meine Intuition funktioniert
10. Ich habe angefangen, mehr Stille zuzulassen und ich meditiere sogar ab und zu
11. Ich begreife langsam wie ich mich selbst entspannen und beruhigen kann
12. Ich probiere jetzt einfach ein paar Sachen aus. Vielleicht gefällt mir ja was?
13. Weiß ich denn überhaupt, was ich selbst will und brauche?
14. Ich fange an zu begreifen, wie wichtig es ist, auch mal Nein zu sagen
15. Ich erlaube mir zu träumen und nach Wegen zu forschen, diese zu erfüllen
16. Ist das vielleicht auch eine Art von Selbst-Sabotage? Mache ich das selbst?
17. Vielleicht gebe ich ja doch etwas zu viel Rat ohne gefragt zu werden
18. Also ich beobachte, dass ich schon sehr hart über Leute urteile ...
19. Ich merke, wie wichtig es mir ist "Recht zu haben"
20. Ich zeige mich nicht wirklich wie ich bin. Das beginne ich gerade auszuprobieren.
21. Hm. Ist das ein Abwehrmechanismus? Und warum habe ich ihn?
22. Ich verstehe langsam, wie ich mich in diese Hektik hineinmanövriere
23. Ich merke, dass ich mich sehr oft auf Kosten anderer in den Vordergrund dränge
24. Na ja, es scheint doch noch was zu geben, was ich nicht weiß. Da lerne ich jetzt mal was.
25. Ich möchte gerne für Andere wichtig sein
26. Ich spüre einen Druck, endlich ein Ziel zu haben und erfolgreich und nützlich zu sein
27. Vielleicht liegt es nicht an den Anderen, sondern an mir?
28. Ich merke, dass ich mit mir alleine nicht glücklich bin. Vielleicht kann ich da was ändern?
29. Vielleicht kann ich das irgendwie selbst runterfahren?
30. Ich muss mich um meine Finanzen kümmern. Ich erkundige mich jetzt.
31. Also gut, dann muss ich mich wohl doch mehr um mich und meinen Körper kümmern
32. Ich glaube, ich bin neidisch ...
33. Ich benutze das Wort „aber“ zu häufig und möchte mein Leben in die Hand nehmen

AWARE (3)

1. Jetzt verstehe ich, warum mir das passiert und dass es keine Schuldfrage sind
2. Ich bin sehr begeistert, was mir mein Körper für Zeichen gibt
3. Ich bewege mich täglich und ich merke, es geht immer besser
4. Ich habe die Gründe für die Dramen verstanden und sie erheblich reduziert
5. Ich spreche meine Wahrheit aus, auch wenn es nicht immer einfach ist
6. Wie viel leichter unsere Liebe jetzt ist, seitdem ich mich mitteile und konsequenter bin
7. Wie toll was ich alles in Freundschaften und Beziehungen lerne
8. Ich erkenne die Reaktionen von meinem inneren Kind und kann es selbst beruhigen
9. Ich höre jetzt auf meine Intuition und lerne immer mehr darüber
10. Ich meditiere zwei Mal am Tag und fange an, die Stille zu genießen
11. Ich kann mich jetzt öfter selbst beruhigen
12. Immer häufiger mache ich Sachen, die mir Freude machen
13. Statt zu schauen verstanden zu werden, versuche ich jetzt die Anderen zu verstehen
14. Nein zu sagen ist meistens kein Problem mehr für mich
15. Ich bin dabei meine Träume zu erfüllen
16. Ich beginne mich zu lieben und fange an, mich zu schätzen und zu akzeptieren
17. Ich versuche nur dann Rat zu geben, wenn ich auch gefragt werde
18. Ich entwickle mehr Verständnis für meine Mitmenschen und deren Situationen
19. Ich lasse das Recht haben los und interessiere mich mehr für andere Meinungen
20. Ich übe mutiger zu sein und erlaube mir mich auch mal lächerlich zu machen
21. Ach so funktioniert mein Abwehrmechanismus!
22. Ich weigere mich in Hektik zu verfallen und das gelingt immer besser
23. Ich kann gut unterscheiden zwischen Ego-Moment und Seelen-Moment
24. Das Gelernte möchte ich unbedingt Anderen beibringen. Das ist so hilfreich
25. Ich merke jetzt, was wirklich wichtig ist und dass es an mir liegt, mich wichtig zu nehmen
26. Ich sehe jetzt, dass ich mir das Leben oft unnötig schwer gemacht habe
27. Es tut mir gut, nicht immer bereitwillig alles für alle zu tun
28. Ich gestalte mein Leben mehr und mehr so, dass ich mich darin richtig wohlfühle
29. Ich habe sehr viel weniger Chaos in meinem Leben
30. Ich habe Entscheidungen getroffen, meine Finanzen in Ordnung zu bringen
31. Ich glaube, ich verstehe jetzt, was mir mein Körper sagen will
32. Ich verstehe jetzt, dass ich mir das wünsche, was Andere schon erreicht haben
33. Ich beginne aktiv mein Leben zu verändern und lege mich nicht mit der Realität an

AWAKE (4)

1. Wie spannend: Eine neue Herausforderung. Mal schauen was das bedeutet
2. Mein Körper ist die Liebe meines Lebens und ich höre aufmerksam auf ihn
3. Ich weiß, wie sehr ich es brauche, mich täglich mit Freude zu bewegen
4. Es habe keine Dramen in meinem Leben
5. Ich lebe meine Wahrheit
6. Ich bin dankbar und zufrieden mit der Liebe in meinem Leben
7. Ich habe gesunde Beziehungen
8. Mein inneres Kind ist beruhigt und ich erlebe mich als Weise/ als Weiser
9. Ich verlasse mich auf meine Intuition
10. Das ganze Leben ist wie eine Meditation und ich liebe meine stillen Zeiten
11. Ich bin und lebe entspannt
12. Ich fühle mich sehr wohl in meinem Leben und bin begeistert von dem was ich tue
13. Ich freue mich, dass ich anderen Leuten ihre Meinung über mich lassen kann
14. Ich kann frei nein sagen. Ich mache, was ich als richtig empfinde
15. Alle Träume sind erfüllt. Falls gefragt, unterstütze ich andere bei deren Träumen
16. Ich liebe mich und wenn etwas passiert, dann erfreue ich mich an der Herausforderung
17. Ich gebe nur dann meinen Eindruck weiter, wenn ich gefragt werde
18. Ich sehe das Göttliche in allen meinen Mitgeschöpfen und deren Lebensumständen
19. Ich akzeptiere völlig, dass jeder seine eigene Meinung hat.
20. Ich freue mich daran, dass ich mich so zeige wie ich bin, auch wenn das ungewöhnlich ist
21. Ich reagiere nicht mehr auf meinen Abwehrmechanismus.
22. Ich erfreue mich an dem was ist und Hektik ist nur noch eine Erinnerung
23. Ich erlebe mich in Seelen-Momenten
24. Ich verstehe jetzt, dass jeder alles für sich richtig macht
25. Ich muss nicht mehr wichtig sein
26. Mein Ziel? Ich bin wach. Ist das nicht Ziel genug?
27. Ich gehe mit mir und meiner Zeit sorgfältig um und bin im Gleichgewicht
28. Ich lasse mich finden. Und bis dahin genieße ich meine Zeit.
29. Chaos? Das habe ich nicht mehr.
30. Meine Finanzen sind in Ordnung.
31. Ich erfahre viel, wenn mein Körper krank oder schwach ist und dafür bin ich dankbar
32. Ich gönne jedem was sie/er hat und kann und erfreue mich an dem was ich habe
33. Ich folge dem Fluss des Lebens