



MIND CHANGER

7 Schritte der Transformation

Prozess der Transformation

1. Realisierung

Dir wird bewusst, dass du etwas in deinem Leben verändern willst.

2. Bereitschaft

Du bist vollkommen bereit für eine Heilung und Veränderung.

3. Bewusst werden & annehmen

Die tiefsten Glaubenssätze, Verhaltensmuster, Gefühle wie Ängste oder Blockaden werden dir bewusst. **Ganz wichtig:** Nimm dich und all deine Gefühle so an, wie sie im Moment sind.

4. Nutzen & Lernlektion

Mache den positiven Nutzen deiner tiefsten Glaubenssätze und Verhaltensmuster ausfindig. Blicke dahinter und frage dich, was du daraus lernen darfst.

5. Neues Ich

Wer möchtest du stattdessen sein? Wie verhältst du dich in Zukunft? Wie möchtest du dich fühlen?

6. Transformation & Vergebung

Du transformierst dich bzw. deine alten ungesunden Muster durch Energieheilmethoden, Meditation oder manchmal auch durch einen einzigen Gedanken. Vergib dir und anderen und löse dich somit komplett von den ungesunden Verstrickungen.

7. Integration & Aktion

Dieser Schritt ist **genau** so wichtig wie die Transformation aller negativen Gefühle und Glaubensmuster. Integriere mit Kontinuität deine neuen Gewohnheiten, neuen Glaubenssätze und Gefühle und entscheide dich in jeder Situation ganz bewusst für dein neues Ich.