

TIMELESS BODY

Die drei Ebenen der Blockaden Lösung:

Kopfebene - welche Blockaden rede ich mir selber ein?

Beispiel: Ich breche immer ab. / Ich schaffe es nicht.

Emotionale Ebene - welche Emotionen beeinflussen mein Handeln?

Beispiel: ich bin im Stress / habe Frust und greife zu ungesunden Essen

Ebene des Nervensystems - Stress schüttet Cortisol Hormon aus.

Beispiel: Stress im Job oder Schlafmangel treibt mich in die Aggression

1.) Was will ich eigentlich tun, werde aber immer wieder daran gehindert?

2.) Welche Geschichten erzählst du dir selber, wenn du es nicht tust?

3.) Wofür will mich meine "Ausrede" bewahren?

4.) Nimm die Ausrede persönlich und sprich mit ihr wie eine Freundin. Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen?

5.) Wähle jetzt eine Mini-Entscheidung für die nächsten 24 Stunden

- a.) leicht
- b.) klar
- c.) machbar

"Blockaden verschwinden nicht durch Druck, sondern durch Sicherheit"