

4 IMMUNISIERENDE KRAFTSÄTZE

Wenn das Unbehagen sich reduziert hat, z.B. auf den Skalenwert 3 (oder wenn sich nichts mehr verändert), dann kann man sich ein paar immunisierende Kraftsätze aus den unten aufgeführten Beispielsätzen zusammenstellen.

Oder aus dem Kartenset „INNEN LEBEN“ * eine oder mehrere Kraftsätze aus den 1600 Möglichkeiten auswählen.

* Kartenset „INNEN LEBEN“
kostenlos downloaden unter:
www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

KRAFTSÄTZE (Beispiele)

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

„Toll, dass ich mir selbst helfen kann!“

„Ab jetzt klopf ich einfach, wenn ich Stress/Angst/Verunsicherungen habe!“

„Klopfen ist langfristig stärker als Ängste/Verunsicherungen!“

„Ich glaube an mich und meine Potentiale!“

„Ich glaube an unsere Potentiale als Nation (oder als Weltgemeinschaft)!“

„Den Rest dieses Themas bekomme ich auch noch gelöst!“

„Ich bin/wir sind auf einen richtig guten Weg!“

„Cool, was ich alles selbst gegen Ängste/Verunsicherungen machen kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind lichtscheue Gesellen!“

„Angst kocht auch nur mit Wasser!“

„Bei meinem Thema bleibe ich auf alle Fälle so alt wie ich bin!“

„Krass, wie schnell ich Ängste/Verunsicherungen überwinden kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind normal, kennen die meisten Leute! Gerade jetzt!“

„Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen!“

„Der mutige Mensch, stellt sich seinen Ängsten und Verunsicherungen!“