

# Setze Grenzen für mehr Selbstliebe

**Liebe und Schätze dich selbst - JETZT!  
Erkenne und setze deine Grenzen –JETZT!**

- 1. Prüfe deine Sichtweise!**
- 2. Erkenne deine Glaubenssätze!**
- 3. Ändere deine Denkweise**
- 4. Lösche deine Emotionalen Programmierungen!**
- 5. Ändere deine Lebensspur – dein Verhalten!**
- 6. Mache neue Erfahrungen!**
- 7. Erkenne, dass du deine Leben deine Realität gestaltetest!**

**Prüfe deine Sichtweise und dein Verhalten dir SELBST gegenüber!**

**Prüfe bitte- wo, wann und wieso du nicht NEIN sagen kannst!**  
**Prüfe bitte- wo, wann und wieso du nicht Ja sagen kannst!**  
**Prüfe bitte- wo, wann und wieso du Dich nicht zum Ausdruck bringen kannst!**

Werde dir bewusst das jedes nein, zu etwas was du nicht wirklich willst ein Ja für dich ist.

Du kannst es nie jedem Recht machen!  
Einer bleibt immer auf der Strecke und das warst bisher DU!



Frage dich wo du stehst und warum du so reagierst, wie du reagierst?

Frage dich, wieso du so reagierst?

Wann du, wie reagierst?

Wo, also welchen Lebensbereich du so reagierst?

Familie, Kinder, Partner, Freunde, Arbeit, Business, Nachbarn...

**Also wann, kannst du wo und oder bei wem nicht NEIN sagen.**

**Und das tun was du möchtest.**

## **Weißt du eigentlich was du möchtest?**

Bist du glücklich, zufrieden da wo du jetzt stehst?

Mit dir, deinem Denken, Fühlen, **Handeln?**

Wo willst du hin?

Was brauchst DU?

Was bedeutet für dich glücklich?

Was willst du erreichen?

Welche Ziele, Wünsche, Träume und Visionen trägst du in dir?

Bist du glücklich?

O Ja O Nein

Bei ja – Hinterfrage - wirklich?

In allen Lebensbereichen?

Es bleibt bei ja?

Sag DANKE! - Wertschätzung ist ein universeller Magnet!

---

---

---

Jetzt geh zu deinen Zielen, Wünschen und Visionen!

Was willst du erreichen, was sind deine Herzenswünsche?

Hast du seit dem letzten Monat Fortschritte gemacht?

Was hat sich verändert?

---

---

---

**Erkenne deine Glaubenssätze  
Bei Nein – analysiere!**

**Wo, wobei, womit, weshalb - kannst du nicht NEIN sagen? Oder deine  
Wünsche und Bedürfnisse äußern?**

---

---

---

---

Was bedeutet für dich Nein sagen? Was verbindest du damit?

---

---

---

---

**Wie fühlst du dich beim Nein sagen?**

Beschreibe deine Gefühle! Nimm sie BEWUSST wahr! Nur so kannst du sie  
heilen – sie transformieren! Nur durch BEWUSSTWERDUNG und  
LOSLASSEN!

---

---

---

---

---

Wieso fühlst du dich so?

---

---

---

Wie möchtest du dich fühlen?

---

---

---

Was kannst du ändern?

---

---

---

---

**Wenn du diese Fragen beantwortest, werden sich dir Glaubenssätze offenbaren. Es werden sich deine unbewussten Gefühle zeigen! Nutze dazu alle Meditationen die du schon hast und wenn möglich die CD 1 von Starteck@Energieschlüssel!**

Unbewusste Muster und Programme die dich glauben lassen, das du es nicht ändern kannst, scheinbare Gründe für dein unglücklich sein, für deine jetzige Lebenssituation.

Gefühle und vorallem Emotionen die dich blockieren und dein Kraft und Energie binden.

**BEFREIE deine Kraft und deine gebundene Energie!**

Hier nochmal die möglichen Glaubenssätze!  
Finde deine Gefühle und Emotionen zu!

## **Glaubenssätze bezüglich Selbstliebe und Selbstwertschätzung!**

Was könnte es für welche sein?

Hier einige Beispiel:

Ich kann das nicht.

Ich mach alles falsch.

Da bin ich zu dumm zu.

Ich bin zu dick.

Ich bin ....

Da habe ich einen Fehler gemacht.

Ich bin schuld ...

Ich muss noch.... Bevor ....

Dafür hab ich kein Geld.

Das darf man nicht.

Finde nun die **DEINE Glaubensätze**

– Schreib dir die gefunden Glaubensätze auf!

---

---

---

---

---

---

## **Finde die dazugehörigen Emotionen!**

Nimm dir jeden Glaubenssatze einzeln vor und schau welche Gefühle/  
Emotionen du wahrnimmst.

Unterstützend kannst du mit einer Meditation oder der Soundvolumen 1 arbeiten  
um die Emotionen zu erkennen oder am besten gleich zu löschen und dich für  
dein göttliches Sein zu öffnen.

Erkenne deine dich blockierenden und bindenden Emotionen!

Gefühle / Emotionen

---

---

---

---

**Gefühle und Emotionen – was unterscheidet Sie?**

Gefühle sind: **Freude, Liebe, Leichtigkeit, Harmonie** .... Alles was dich aufbaut!

Emotionen: **Angst, Wut, Zorn, Trauer, Aggression** ... alles was dich runter zieht und blockiert

Schau dir hier das Video dazu an!

„Gefühle und Emotionen“ aus unserem Montagstalk!

**Schau bei dir!**

Welche dich betreffen!

Wann du wie und wo reagierst und warum?

**Reise in die Tiefe und nimm die Arbeitsbögen als Leitfaden!**

Dazu kannst du wieder die inneren Reisen,

Meditationen und die Soundvolumen 1 nutzen

**Was bedeutet für dich Grenzen setzen – Nein sagen – seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse äußern?**

---

---

---

---

**Hinterfrage hier noch mal! Schau was sich schon verändert hat und wo du noch in altem Denken festhängst!**

**Was bedeutet für dich Selbstliebe / Selbstwertschätzung?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was tust du genau, um dir deine Zuwendung – die Selbstliebe zu geben?  
Wie tust du dich in Zukunft abgrenzen?  
Wann in welchen Situationen?**

**Wenn du es bewusst einige Zeit gelebt hast wird es zum Automatismus!**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was hast du verändert? Was tust du JETZT – anders als zuvor?  
Was tust du genau, um dir deine Wertschätzung zu zeigen?**

---

---

---

---

## **Neue positive Glaubenssätze und Aktivierung von Gefühlen**

**Wenn du nun deine Glaubenssätze und Emotionen transformiert hast bist du bereit für den Spurwechsel im Bereich Selbstliebe und Selbstwertschätzung!**

Du schaust jetzt, welche positiven Affirmationen – Glaubenssätze dich nun auf deinem Weg begleiten können

Dazu kannst du wieder die inneren Reisen,  
Meditationen und die Soundvolumen 1 nutzen

**Positiv – NEU – Wegbegleitend**

---

---

---

---



**Mache nun ganz bewusst  
deinen Spurwechsel für Selbstliebe!**

**Mache nun ganz bewusst  
deinen Spurwechsel für Selbstwertschätzung!**

Erkenne dass du Schöpfer/in bist  
Erkenne dass du deine Realität gestalten kannst

Wichtig, das erkannte im Alltag zu Leben und Umzusetzen!

**Du kannst nicht erwarten, jeden Tag das Gleiche zu denken und zu fühlen,  
und vor allem zu tun und andere Ergebnisse erwarten.**

DENKE DARAN:

**Sei geduldig mit DIR!**

DENN DAS GEHÖRT ZUR SELBSTLIEBE!

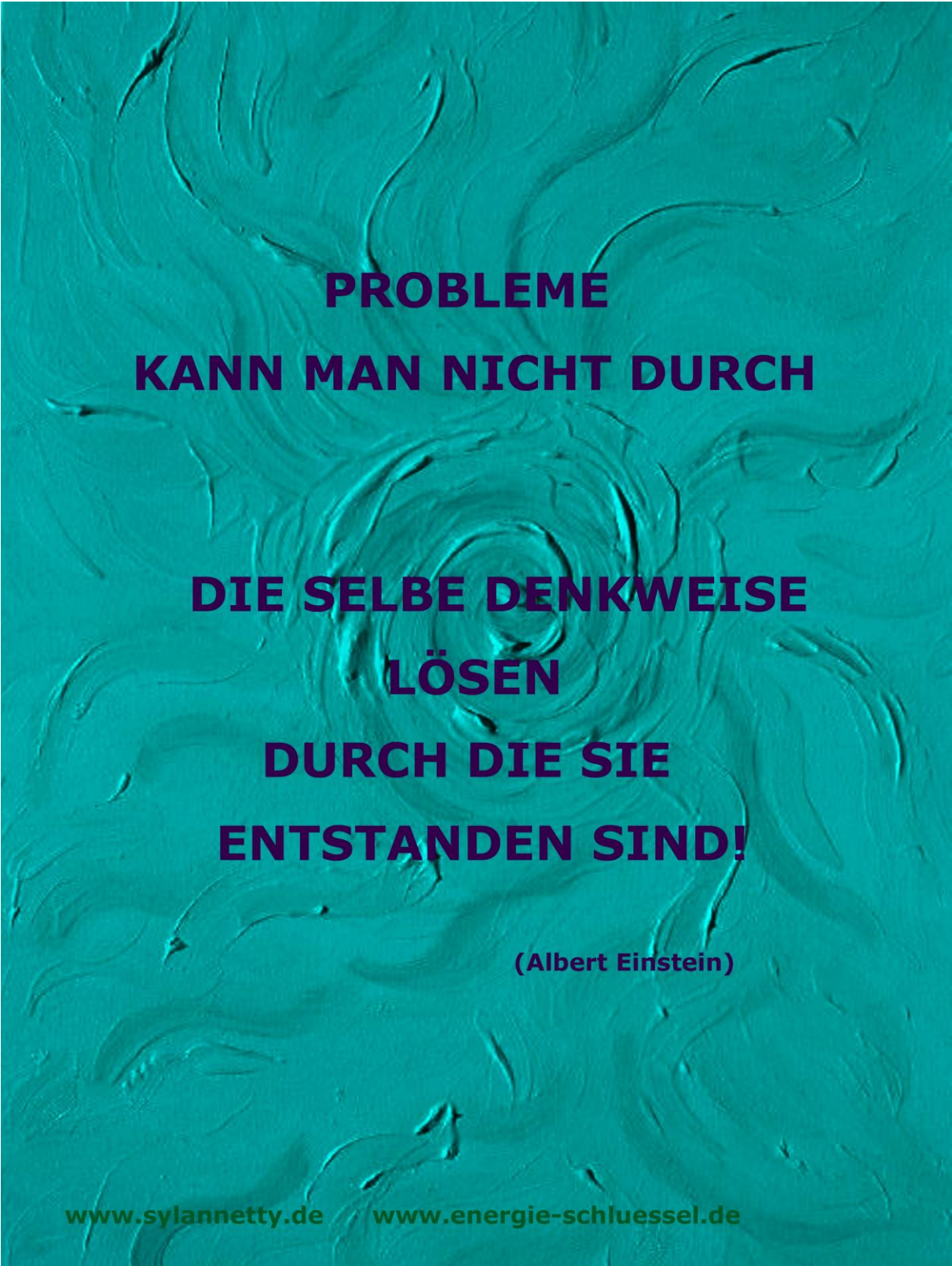
Es kann sein das du noch hier oder da etwas lernen darfst, oder es noch etwas  
Unterstützung braucht – Heilung des Inneren Kindes – Selbstwert – Selbstliebe-  
Dankbarkeit- Abgrenzung.

Doch du wirst hier jeden Monat etwas finden, was dich auf deinem Weg  
begleitet und unterstützt.

Nutze die Möglichkeiten die du hier findest und lerne deine Realität bewusst zu  
gestalten ☺

CD 1 den Link:

<http://bewusstseins-und-energieschule.de/soundperformance-vol-i/>



**PROBLEME  
KANN MAN NICHT DURCH  
DIE SELBE DENKWEISE  
LÖSEN  
DURCH DIE SIE  
ENTSTANDEN SIND!**

**(Albert Einstein)**