

TRANSFORMATIONS AUFGABE KONTROLLE

EINFACH

"Wenn ich die Kontrolle über _____ (ein Name eines bestimmten Mannes, mit dem du eine schwierige Beziehung hast (Ex, Ehemann, Vater, Bruder, Boss) ... loslasse, dann ...".

Free Flow Schreiben - Übung - das ist eine der wichtigsten Übungen, wenn du ein kontrollierender Mensch bist.

Kontrolle, basiert auf Angst basiert und entspringt einem inneren Gefühl des Mangels und Unsicherheit. Es ist eine toxische und unflexible Haltung dem Leben gegenüber.

Mit dieser Schreibübung entgiften wir die innere rigide und kontrollierende Haltung. Achte darauf, dass du authentisch und ehrlich bist bei dieser Übung. Niemand wird es lesen oder sehen.

Mache diese Übung für 3 Tage.

Teil II

"So kontrolliere ich andere Menschen/Situationen ...».

Schreibe für 7 Tage und wiederhole alle paar Monate diese Schreibübung!

MITTEL

Wähle deine Gewohnheiten und ändere sie, tu etwas ganz anderes als bisher.

- Wenn du die gleiche Route zur Arbeit gehst – ändere die Route.
- Wenn du deinen Tee immer am Morgen trinkst - ändere die Zeit oder die Art des Tees.
- Wenn auf einer Seite des Bettes schläfst – wechsle auf die andere Seite.
- Wenn du die gleiche Konversation oder immer ähnliche Argumente hast mit Familienmitglieder - beginnen etwas völlig Dummes zu sagen, nicht über das Thema oder das Problem, machen z.B. Geräusche.

Überrasche dich und andere!

Beobachten, wie du auf Veränderungen reagierst – fühlst du dich lebendiger?
Erstarrst du?

Beobachte mit Neugierde, urteile nicht, sei sanft mit dir. Alle Reaktionen sind vollkommen normal. Je mehr du übst, desto mehr Spaß du damit.

Tipp für all deine Beziehungen:

Ändere einige der Gewohnheiten in deiner Beziehung alle drei Monate. Das hält deine Beziehungen saftig und wächst.

Sage laut oder leise «CHANGE!», um dich raus aus einer Gewohnheit zu bringen oder um frischen Wind in einer Situation zu bringen.

FORTGESCHRITTEN

Für diesen Level musst du ein gewisses Maß an innerer Freiheit haben und Angst in Verspieltheit verwandelt haben, um diese Übung machen zu können.

Wählen Sie eine der herausfordernden Situationen in deinem Leben, eine, die dir Energie raubt, dich enttäuscht, verletzt oder du dich nicht gut genug fühlst.

Schreibe nun die ganze Situation so auf, als ob du es vorher geplant hättest. Schreibe so, als hättest du alles vorausgesehen, wie es passiert, als wüsstest du im Voraus die Entscheidungen die du triffst, Dinge, die du akzeptierst.

Schreibe so, als hättest du die Situation Monate oder Jahre vorher geplant.

- welche Entscheidungen hast du getroffen? Vielleicht hast du als Mädchen entschieden, dass du nicht heiraten willst, weil du deine Eltern in einer unglücklichen Ehe gesehen hast - und jetzt hast du dich dazu entschlossen, deine Beziehung zu beenden, kurz bevor es verbindlicher wird.
- Wähle dein Beispiel, das für dich relevant ist. Schreibe aus der Perspektive deines höheren Selbst / deiner inneren Weisen darüber, wie du es erschaffen hast, um daraus zu lernen.
- Wie hast du dein Leben geplant, welche Rolle hast du eingenommen?