

# Fear Inventory

Wenn in der intimen Begegnung Ängste und Konditionierungen hochkommen, wir verärgert und nachträglich sind, sind wir emotional geladen, projizieren schnell auf andere Menschen, unsere Kommunikation ist unklar und kann verletzend sein. Kläre deine emotionalen Blockaden mit diesem Ritual.

## Ablauf

- Setze einen Timer auf 60 Minuten und entscheide dich für eine Situation, einen Menschen oder ein Thema, mit dem du grosse Schwierigkeiten hast, dich triggert und beschäftigt. Schreibe den Namen, die Situation oder das Thema, in die oberste Zeile.
- Dann beginnst du, ohne den Stift abzusetzen, schnell alles aufzuschreiben was in dir Angst auslöst, in Bezug auf diesen Menschen, dieser Situation oder diesem Thema, ohne den Stift abzusetzen.
- Nach 30 Minuten setzt du den Stift ab.
- Lese deinen Text deiner Freundin /Deinem Freund vor. Sie oder Er antwortet nur mit "Danke."
- Zerreiße dein Blatt und verbrenne es in einer feuerfesten Schale.

Liebes Universum,

(Höhere Kraft an die du glaubst, die dir grösser erscheint, als du selbst)

ich rege mich über \_\_\_\_\_ Situation/Person/Thema auf,

weil ich Angst habe, dass ich...

weil ich Angst habe, dass ich...

weil ich Angst habe, dass ich...

Schluss Affirmation:

Liebes \_\_\_\_\_ (Höhere Kraft),

ich bitte dich, mich von diesen Ängsten zu befreien. Ich bitte dich darum mich zu unterstützen das Leben zu verstehen und um die Kraft die Botschaft umzusetzen, für mich, \_\_\_\_\_ NAME DER PERSON/SITUATION/THEMA und den Rest der Welt. Danke.