



ALPHA DARK MUSE

WORKBOOK 1

NUR NOCH FULLBODY YESSSSS

1. Mache eine Inventur dessen was du besitzt – Kleider, Möbel, Unterlagen, Auto, Keller, Garage – alle Freundschaften, Kontakte, Beziehungen und Verpflichtungen in deinem Leben. Lass alles los was DU NICHT MEHR SCHÄTZT. Du programmierst dein System nur noch zu empfangen was du SCHÄTZT.

PRAXIS ÜBERSCHREITE DIE AHNENLINIE

1. Schreibe folgende Aussagen auf Post – it Zettel und spreche sie mehrmals am Tag laut aus: Ich bin immer am richtigen Ort, zum richtigen Zeitpunkt und sage und tue immer genau das was es sagen und zu tun gibt

2. Frage dich: Wer habe ich Angst zu sein? Wem habe ich mein ganzes Leben versucht zu beweisen, wer ich nicht bin?

EXPERIENCE

3. Sei zu viel (was nicht wirklich möglich ist) und brüskiere mindestens einige Menschen!

4. Komm in die Gruppe und zeige dich!