

# Selbstbewusst als Frau



*Radikale  
Ehrlichkeit*

# Radikale Ehrlichkeit

Da Dein Unterbewusstsein viele Überzeugungen aus der Kindheit übernommen hat, so ist es JETZT an der Zeit, einige **ungesunde** Überzeugungen aufzudecken.

Denn nur mit dem Aufdecken und dem bewussten Wissen über Deine blockierenden inneren Überzeugungen kann Veränderung geschehen. Kann Transformation geschehen.

Dazu bedarf es von Dir radikale Ehrlichkeit.

Denn je ehrlicher Du bist, je mehr an innerer Veränderung kann passieren.

Auch wenn sich die Aufdeckung Deiner **ungesunden** Überzeugungen im ersten Moment schmerzhaft anfühlt, so wirst Du Dich durch die Aufdeckung und durch die anschließende Transformation um einiges leichter fühlen. Innerlich leichter.



*Übung Teil 1*

*Meine Überzeugungen in Bezug auf...*

Deine Überzeugungen - was Du mit dem Thema Selbstbewusstsein, Frau Sein und Leben verbindest

Notiere alles, was Dir zu jedem Thema einfällt, wie Du persönlich darüber denkst!

**Frauen sind...**

**Männer sind...**

**Beziehungen sind...**

**Selbstbewusste und starke Frauen sind**

**Frau Sein bedeutet für mich...**

**Weiblichkeit ist...**

**Mein Körper ist...**

**Sexualität ist...**

**LUSTvoll das Leben genießen...**

**Persönliches Glück im eigenen Leben bedeutet...**

Wenn ich merke, dass ich einen Fehler mache...

Mein Leben ist...



*Übung Teil 2*  
*Überzeugungsänderung*

Dein Selbstbild ist das, was Du über dich glaubst, nicht das, was Du wirklich bist.

UND

Nur weil Du Dir diese Lügen so oft über Dich erzählt hast, sind sie NICHT wahr.

Es gibt einige Varianten, um aus den Dich persönlich sabotierenden Überzeugungen gesunde lebensbejahende Überzeugungen zu gestalten.

## **VARIANTE 1: Byron Katie Fragen**

**Woher kann ich mir sicher sein, dass...**

Beispiel: "ich bin hässlich."

Die passenden Gegenfragen dazu:

**Ist das wahr?**

**Kann Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

**Wie fühlst Du Dich, wenn Du diesen Gedanken glaubst?**

**Wer bist Du, wenn Du diesen Gedanken nicht mehr glaubst?**

Im Moment, wenn Du anfängst, dass zu hinterfragen, findet Dein Verstand positive Dinge, die dieser negativen Überzeugung einen Knacks verpassen.

Und mit einem Mal stellst Du alles in Frage und Deine negative Überzeugung fängt an, sich aufzulösen.

Du beginnst zu verstehen, dass Du mehr bist, als diese alten, sabotierenden Überzeugungen.

## **VARIANTE 2: Dein innerer Mentor/in oder Schutzengel**

Geführte Meditation

lasse Dich von Deinem Mentor/in oder Schutzengel komplett von den ungesunden und sabotierenden Überzeugungen befreien.

erlaube ihr/ihm, einen inneren Frühjahrsputz zu machen.

Halte einfach nur still, bis das alles erledigt ist.

Finde dann neue, lebensbejahende Überzeugungen, die Du stattdessen über Dich und das Leben denken willst.

Lass Deinen Mentor/in oder Schutzengel diese neuen, lebensbejahenden Überzeugungen ganz tief in Dir verankern.

Halte einfach nur wieder still und lasse sie/ihn seine Arbeit machen.

Am Ende bedankst Du Dich dafür und komme zurück in die Gegenwart.

## FAZIT

Wenn Du immer wieder erforschst, was Deine limitierenden Glaubenssätze sind und Du sie damit ins Bewusstsein holst und sie veränderst, kannst Du schon allein dadurch innerlich enorm wachsen.

Denn alles, was im Bewusstsein ist, kann verändert werden.

Unbewusst sabotierende Überzeugungen können nicht verändert werden. Weil Du sie nicht kennst.

Dadurch, dass Du sie ins Bewusstsein holst, sind sie veränderbar und auflösbar.

*Das, was wir heute sind,  
folgt aus den Gedanken,  
denen wir gestern nachgingen  
und unser gegenwärtiges Denken bestimmt unser Leben,  
wie es morgen sein wird.*

*Die Schöpfung unseres Bewusstseins, das ist Leben!*

*Spricht oder handelt darum ein Mensch  
mit unreinem Bewusstsein  
folgt ihm das Leiden nach,  
so wie das Rad den Hufen eines Zugtieres folgt.  
(Buddh. Weisheit)*