



SCHRITT 6

ZWEI STIMMEN IM KOPF

Zeit bewusst nach innen zu hören.

Übung für Dich

Stell dir innerlich eine Frage - egal welche

Was sagt deine innere Stimme?

Stimme Nr. 1 = Stimme der inneren Gewissheit. Diese Stimme kommt immer zuerst. Sie sagt dir ganz deutlich „Ja“ oder „Nein“ und gibt dir ein Wort dafür, was du gerade brauchst. Leider ist die Stimme der inneren Gewissheit sehr leise.

Da sich sofort die **Stimme Nr. 2 = EGOs der Verstand** laut meldet. Das EGO wirft dein Gedankenkarussell an. Es wird dir sagen „Ja, aber wenn du so tust, dann passiert das und wenn du das tust, dann pass auf, dass nicht...!“ Das EGO, dein Verstand wird dir nie sagen was du tun sollst, sondern immer nur hin und her zerdenken.

Das ist auch das Merkmal, an dem du erkennst, welche Stimme gerade da ist.

Tipp

Mach dein EGO zum Freund: Sprich mit ihm* z.B. „Ah, danke für den Hinweis. Ich mache es heute trotzdem und schau mal was kommt!“ Das EGO ist auch lernfähig.





PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Welche Erfahrung habe ich mit der Übung gemacht?

In welcher Situation habe ich bereits auf meine innere Gewissheit gehört?

Wo bin ich noch im zer-denken und lasse das EGO bestimmen?

