

Die Grundfrage deines Lebens

- 1 a. Wie lautet die Grundfrage in deinem Leben, die dich unbewusst immer beschäftigt?
- 1 b. Worauf fokussierst du dich die ganze Zeit?
- 2 a. Welche Grundglaubenssätze liegen unter dieser Frage?
- 2 b. Welche positiven Effekte gibt es, die du erreichst, wenn du dir diese Frage stellst?
3. Welche negativen Konsequenzen treten auf, wenn du es nicht schaffst, das zu erreichen, was deine Frage impliziert?
4. Deine Frage ist durch eine intensive Erfahrung entstanden, die mit einem starken emotionalen Gefühl verknüpft wurde. In welcher Situation ist sie entstanden?
5. Was kostet es dich, wenn du an dieser Frage festhältst?
6. Welche deiner Bedürfnisse hast du versucht, durch diese Frage zu erfüllen?
7. Was darfst du dir selbst geben, statt es über die Frage erreichen zu wollen? (Selbstliebe, Sicherheit, Anerkennung, ...)
8. Welche Frage könntest du dir zukünftig stellen, die dich unterstützt und gleichzeitig die positiven Aspekte beibehält?
9. Wie lautet deine neue Grundfrage für dein Leben, die dir hilft, deine Vision und deine Bedürfnisse zu erfüllen?
10. Welche positiven Auswirkungen hat deine neue Frage auf dein Leben?
11. Gibt es negative Auswirkungen, die deine neue Frage auf dein Leben haben könnte? Wenn ja, schreibe sie hier auf und finde eine Frage für dich, die nur positive Auswirkungen haben wird.