

Woche 5: Glück ist dein Frequenzzustand
Fokus: Integration & Zukunfts-Selbst

Übungen:

- Schreibe einen Brief aus der Sicht deines Zukunfts-Ichs.
- Liste 5 Dinge auf, die dich jeden Tag glücklich machen.
- Setze dir ein Ritual, das dich immer wieder in den Flowzustand bringt.

Negativer Glaubenssatz: „Innerer Frieden ist nicht dauerhaft möglich.“

Übung zum Auflösen:

- Sammle Beweise, dass du schon über längere Zeit glücklich warst.
- Formuliere einen Satz, der Glück als Normalzustand verankert.

Reflexionsfrage: Wie gestaltest du dein Leben, wenn Glück selbstverständlich ist?