

Thema Angst ist

Geschrieben von: Inka Nitsch

Mittwoch, den 29. April 2020 um 18:53 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 25. März 2021 um 13:55 Uhr

vollkommen normal. Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit hatten ihren Nutzen davon, denn sie warnt uns vor der Gefahr. Oder besser läßt uns erkennen wann Gefahr droht. Ein Überlebenstrieb. Doch sie kann aber auch uns in den Keller ziehen, so das wir die Sicht verlieren und in die Dunkelheit wandern. Das bedeutet dann aber auch, das wir die vielen Möglichkeiten zum Wachstum nicht sehen. Unsere Träume verlieren, dass was wir erreichen wollen.

WIE kann ich daran arbeiten um sie zu nutzen?

1.

Die Angst von der Gefahr trennen.

2.

Das die Angst nicht real ist, da noch kein Ereignis da ist bei dem Gefahr droht.

3.

Also Gefahr gleich = 0

4.

Der Trick ist , den Fokus auf die Gefahr lenken und nicht auf die Angst . Bewusst erkennen und handeln.

5.

Das bedeutet Maßnahmen ergreifen, wie wir die Angst minimieren können.

6.

Angst annehmen in Dankbarkeit, dass sie da ist. Sie ist unser Alarmsystem. Denn meistens haben wir Angst vor etwas , was keine so große Bedeutung hat.

Thema Angst ist

Geschrieben von: Inka Nitsch

Mittwoch, den 29. April 2020 um 18:53 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 25. März 2021 um 13:55 Uhr

7.

Wir unterscheiden zwischen Angst und Möglichkeiten, (das Verhältnis,) und drehen es um. Freude auf das Ereignis aktivieren, erkennen was wir durch die Angst verlieren. Die Möglichkeiten größer zu sehen. Reale Gefahr ist etwas anderes und damit müssen wir uns auseinandersetzen.

8.

Angst ist nicht real (der Verstand)

9.

die Angst nutzen, trotzdem die Schritte gehen vor dem was wir Angst haben. Auf unsere Ziele zugehen, handeln. Nutze die Referenzerfahrung die du hast. Zum Beispiel, wenn du in der Vergangenheit ein Ereignis geschafft hast, vor dem du Angst gehabt hast.

10.

Dich mit Menschen zu umgeben, die Positiv sind.

Merke:

Deine Angst zu versagen, darf nie größer sein als deine Angst!

Der Schamanische Weg kann eine große Hilfe sein...rufen Sie mich an, ich informiere Sie!

Phone 0176-75957349