



Liegende Acht – Ich bin mutig

Eine *Liegende Acht* laufen ist eine weitere effektive Methode Glaubenssätzen positiv zu überschreiben.

Du kannst zum Beispiel auf dem Boden eine Acht zeichnen oder sie Dir vorstellen. Dann gehst Du in Gänseschrittchen, Fuss vor Fuss, diese gedachte liegende Acht nach, z.B. mit dem Text, «Ich bin mutig», «Ich bin es», «Ich kann das» oder «Ich bin voller Mut».

Am besten benutzt Du nur drei Worte, maximal 4. Du gehst ganz langsam und achtsam. Du sagst erst alle Deine 3 Worte, und erst dann machst Du den nächsten Schritt. Du gehst die liegende 8 so lange, bis sich der Satz gut anfühlt. Danach gehst du die 8 noch einmal. Probiere das aus. Teste es.

Mit dieser kleinen Übung bist Du auch in der Lage Deine Zweifel aufzubrechen.

Wenn ich das mache, fühle ich mich nachher immer grossartig.
Wenn ich das kann, kannst Du das schon lange.

In unendlicher Dankbarkeit



Homberger Akademie GmbH

Landstrasse 37
CH-5412 Gebenstorf

homberger-akademie.com
kontakt@homberger-akademie.com