

5 MINUTEN AM TAG

# 5 Minuten, die deine Aufstellung im Alltag verankern

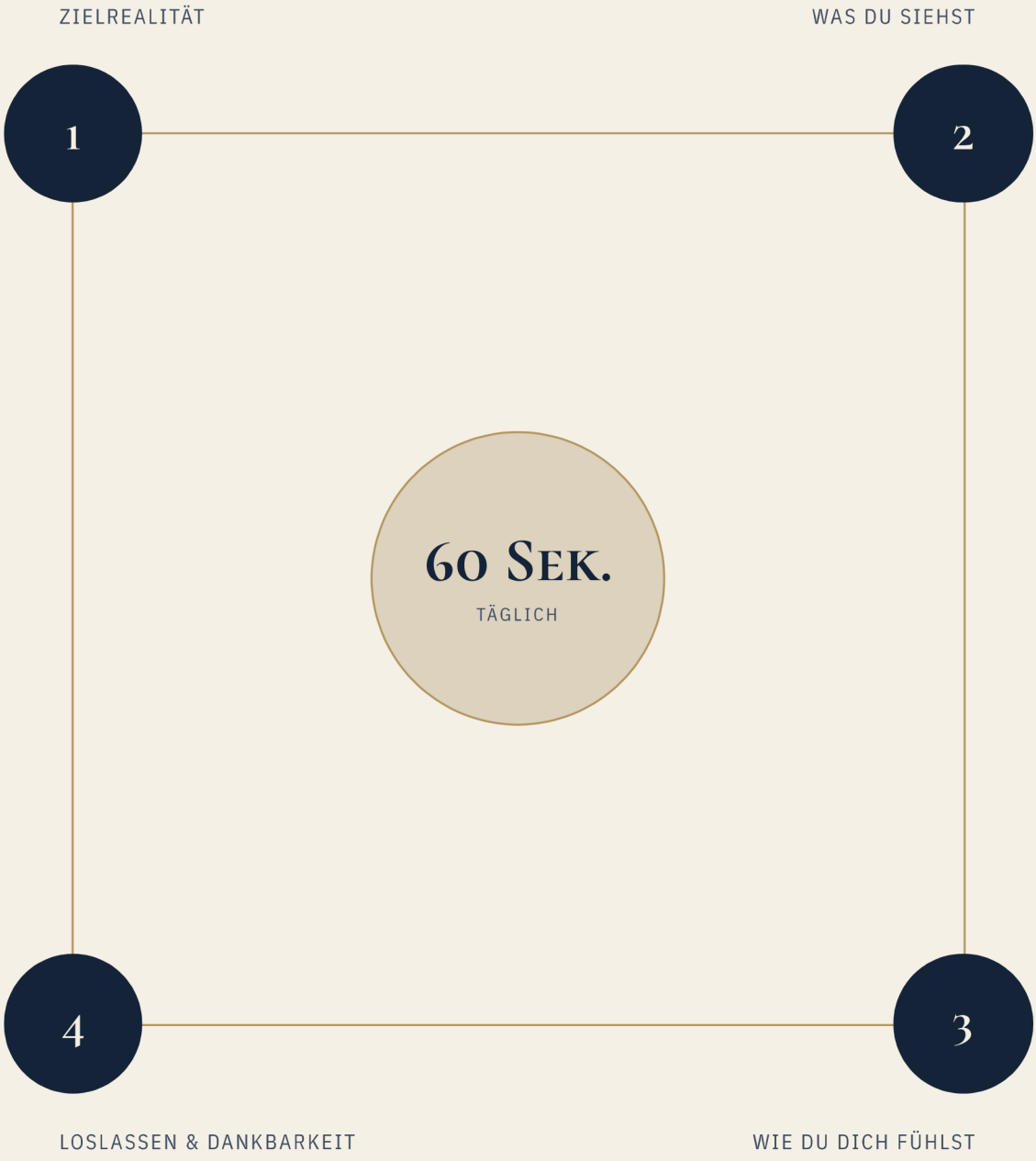
Ein Begleiter zu deinem Aufstellungsprozess

christinaguem.com

DER AUFBAU

# Zeichne ein Quadrat

Vier Ecken und eine Mitte. So einfach beginnt die Verankerung deiner Aufstellung im Alltag.



# Die erste & zweite Ecke

## 1 Zielrealität

Nicht: „Ich will mich frei fühlen.“ Sondern schreibst du in der Gegenwartsform – aus deiner Zielrealität heraus. Je konkreter, desto besser.

BEISPIELE

- *Ich stehe sicher auf meinem Platz.*
- *Ich lebe mein Leben nach meinen eigenen Bedürfnissen.*
- *Ich vertraue mir.*
- *Ich stehe ohne schlechtes Gewissen für mich ein.*
- *Ich entschuldige mich nicht mehr dafür, Raum einzunehmen.*
- *Ich bin genau deshalb endlich die, die ich bin.*

## 2 Was du siehst

Nicht interpretieren, nur beschreiben – so, wie es eine Kamera von außen sehen würde. Was siehst du, wenn du dort bist und dein Ziel bereits lebst?

BEISPIELE

- *Ich stehe ohne schlechtes Gewissen für mich ein.*
- *Ich nehme mir meinen Raum.*
- *Ich sehe entspannt und glücklich aus.*

# Die dritte & vierte Ecke

## 3 Wie du dich fühlst

Wie fühlst du dich, wenn du dort bist – an deinem Platz, in deiner Zielrealität?

MÖGLICHE GEFÜHLE

ruhig · frei · stolz · selbstbewusst

*Das sind nur einige Beispiele. Was fühlst du, wenn jetzt alles so ist, wie du's dir immer gewünscht hast?*

## 4 Loslassen & Dankbarkeit

Wechsle bewusst in Dankbarkeit – so, als wäre es bereits wahr. Fake it until you make it: So übst du das Gefühl, bis die Realität nachzieht. Schreib deinen Satz in der Gegenwartsform.

BEISPIEL

— *Ich bin unendlich dankbar, dass ich stark, gesund und selbstbewusst auf meinem Platz stehe.*

# Und jetzt kommt die Mitte

*Der entscheidende Teil*

Nimm dir jeden Tag 60 Sekunden und visualisiere deine neue Realität.
Denk nicht nur darüber nach – erlebe sie.

| | |
|---|---|
| Sehen | *Sieh, wie du dich bewegst.* |
| Hören | *Hör, wie du sprichst.* |
| Spüren | *Spür, wie du Entscheidungen triffst.* |

Dein Gehirn kann nicht alles gleichzeitig wahrnehmen – es filtert. Was du ihm regelmäßig zeigst, hält es für wichtig. Gib ihm ein glasklares Bild davon, wie dein Leben aussieht: Je konkreter dieses Bild wird, desto leichter erkennst du im Alltag die Entscheidungen, die zu deiner Zielrealität passen.

ZUM AUSFÜLLEN

# Dein Quadrat

ZIELREALITÄT

WAS DU SIEHST

1

2

## 60 Sek.

TÄGLICH

4

3

LOSLASSEN & DANKBARKEIT

WIE DU DICH FÜHLST

# Vieles beginnt damit, bewusst zu leben.

Das Leben geschieht dir nicht nur. Es entsteht auch aus dir heraus. Deine Umstände folgen auch deinen Handlungen.

*Ich wünsche dir von ganzem Herzen all das, was du dir selbst wünschst.* ♥

---

FOLG MIR FÜR MEHR

@CHRISTINAGUEM

christinaguem.com