

ÄNGSTE BESEITIGEN – FÜR IMMER

www.schmid-philipp.com

Herzlichen Dank für den Download dieses E-Books. In diesem E-Book wirst du lernen, wie du mit der Technik „**Mentaler Angst-Wandlungs-Prozess**“ deine Ängste für immer beseitigen kannst.

Eines vorweg. Deine Ängste werden nicht von heute auf morgen verschwinden. Dieser Prozess hat eine Dauer von genau **21 Tagen** pro Angst. Du musst ihn konsequent, jeden Tag und mit voller Konzentration durchführen.

Dieser Prozess kann sehr emotional werden. Einige beginnen dabei zu weinen und manche wollen diesen Prozess sogar sofort abbrechen.

Da du dich aber entschieden hast, dieses E-Book herunterzuladen, bin ich davon überzeugt, dass du deine Ängste auch beseitigen willst.

Um optimale Ergebnisse daraus zu erzielen, musst du jedoch jeden der folgenden Schritte konsequent und voller Emotion ausführen. Auch wenn du Schmerz, Trauer oder Angst empfindest und abbrechen willst, musst du weitermachen.

Sobald du abbrichst, fällst du in dein altes Muster zurück, von dem du ja eigentlich weg möchtest.

Wenn es nötig ist, kannst du auch eine vertraute Person als Unterstützung verwenden. Diese Person sollte dich dann ständig aufmuntern, weiterzumachen und dir gegebenenfalls am Schluss aufbauend und tröstend zur Seite stehen.

Bei Fragen oder Unterstützungen zu diesem Prozess kontaktiere uns einfach per E-Mail: info@schmid-philipp.com

Wenn du bereit bist, dann ab zur nächsten Seite! ;)

Viel Erfolg!

Info: Auf den letzten 2 Seiten findest du ein Beispiel mit Versagensangst!

Mentaler Angst-Wandlungs-Prozess

Was ist deine größte Angst?

Erstelle jetzt für deine Angst einen positiven Satz, der genau das gegenteilige, positive Ergebnis bedeutet!

Was wäre denn das schlimmste, das passieren könnte, wenn du dich deiner Angst stellst?

Akzeptiere das Schlimmste, das passieren kann und erwarte das Beste!

Verwandle deine Angst in Mut!

Ich akzeptiere es _____!

Ich lasse jetzt meine Angst _____
endgültig und für immer los!

Ich habe jetzt meine Angst _____
endgültig und für immer losgelassen!

Ich lebe ab sofort _____!

Wichtig:

Du musst während dieses Prozesses tief in dich gehen und folgende Punkte genau durchführen!

Schaue dir während des ganzen Prozesses **IMMER** tief in die Augen!

- Stelle dich vor einen Spiegel, dass du dir mit ca. **20 cm Abstand direkt in die Augen** schaust.
- Sieh dir mindestens **15 Sekunden** lang direkt in die Augen bevor du etwas sagst.
- Wiederhole nun jeden der 4 Sätze auf dieser Seite **30 – 50mal** und schau dir dabei immer in die Augen. Sag diese Sätze direkt zu deinem Spiegelbild. **Voller Energie, voller Kraft und voller Überzeugung!** Lass deinen Emotionen freien Lauf!
- Nachdem du jeden dieser 4 Sätze 30 – 50mal wiederholt hast, schließt du deine Augen und stellst dir **4 Minuten** vor, wie es ist, wenn du deine Angst überwunden hast! Wie du dich fühlst, was du machst.

Beispiel: Angst zu versagen

Was ist deine größte Angst?

Angst zu versagen

Erstelle jetzt für deine Angst einen positiven Satz, der genau das gegenteilige, positive Ergebnis bedeutet!

Ich lebe in dem Bewusstsein, ständig alles zu schaffen und gut zu sein!

Was wäre denn das schlimmste, das passieren könnte, wenn du dich deiner Angst stellst?

Von anderen ausgelacht zu werden.

Akzeptiere das Schlimmste, das passieren kann und erwarte das Beste!

Ich akzeptiere, ausgelacht zu werden und erwarte, alles zu schaffen!

Verwandle deine Angst in Mut!

Ich akzeptiere es **zu versagen** !

Ich lasse jetzt meine Angst **zu versagen** endgültig
und für immer los!

Ich habe jetzt meine Angst **zu versagen** endgültig
und für immer losgelassen!

Ich lebe ab sofort **in absolutem Vertrauen zu mir selbst** !