

BRIGHTBRAINING CHALLENGE

Christina Welter



Success UPGRADE

WORKBOOK | Tag 3



brightbraining
christina welter

WE LOVE TO SEE YOU GROW

TAG 3

Wie Du Deinen Auto-Piloten erfolgreich selbst umprogrammierst

Wiederhole die EFT Meditation zur Auflösung Deiner Kern Glaubenssätze jeden Tag,

Du kannst gedanklich auch andere Glaubenssätze und Überzeugungen einsetzen.

Schreibe Dir vor und nach der Meditation auf wie Du Dich fühlst.

auf einer Skala von 1-10, wenn 10 das höchste ist. Und mache dasselbe nach der Meditation wieder

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist:

Wie fühle ich mich vor der Meditation?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Ich fühle mich ...
