

# TRANSFORMATION der ANGST in LIEBE



## Die 4 Schlüssel zur Transformation

1. *Übernimm VERANTWORTUNG. Erkenne und akzeptiere, dass es sich um deine Angst handelt.*
2. *Im JETZT*
3. *Während du sie FÜHLST*
4. *Indem du sie bejahend anerkennst, akzeptierst und vollständig ANNIMMST.*

## Die 4 Schritte zur Transformation von ANGST in LIEBE

1. *Halte inne und atme*
2. *Stell dir dein inneres Kind vor*
3. *Halte es fest an dein Herz gedrückt*
4. *Sag: „Ich danke dir“ und „Ich liebe dich“*

## Die 4 Grundängste (entstanden aus der Überzeugung heraus, wertlos zu sein)

1. *Ich bin ungenügend (wertlos, unwürdig)*
2. *Ich bin machtlos (etwas zu verändern)*
3. *Liebe bedeutet Schmerz*
4. *Meine Welt ist ein unsicherer, gefährlicher Ort*

Transformations-Tool nach P'taah (von Jani King gechannelt)