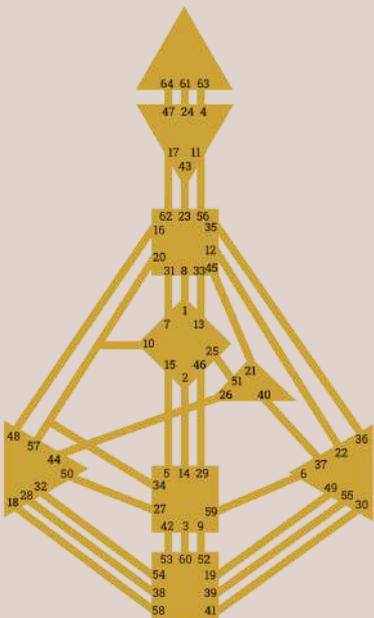


Discover Yourself



Dein Workbook - Woche 2



Deine Konditionierungen

Konditionierungen sind Meinungen und Glaubenssätze, die Du im Laufe der Zeit übernommen bzw. erlernt hast. Diese Konditionierungen haben sich in Deinen Zentren festgesetzt. Dabei ist es wichtig, zu unterscheiden, ob ein Zentrum ...

- definiert oder
- undefiniert bzw. komplett offen ist.

Um herauszufinden wo sich Konditionierungen festgesetzt haben, nimm bitte Dein Buch und Deine Notizen zur Hand, die Du Dir erstellt hast. Hier kannst Du nochmals die Themen nachlesen, um die es in den einzelnen Zentren geht.

Überall dort, wo Du Dich NICHT wiederkennst, schaust Du bitte genauer hin, denn hier besteht vermutlich eine Konditionierung bzw. hat sich ein Glaubenssatz eingeschlichen.

Lass Dir für diesen Schritt genügend Zeit. Geh bis in Deine Kindheit zurück und überprüfe, welche Sätze Dir zum Beispiel immer wieder gesagt wurden oder was Du immer wieder wahrgenommen hast.

Denke auch daran, dass sich Konditionierungen zwar in undefinierten Zentren leichter festsetzen, als in definierten. Wurde Dir aber beispielsweise als Kind immer wieder gesagt, dass Du nichts weißt und nichts kannst, obwohl Du ein definiertes Ego-/Herz-Zentrum hast, kann hier ebenfalls eine Konditionierung stattgefunden haben.

Hier einige Fragen, die Du Dir zu den entsprechenden Zentren stellen kannst:

KOPF-/AJNA-ZENTRUM:

- ? Zu wen oder was habe ich eine feste Meinung und woher kommt sie?
- ? Warum glaube ich genau das, was ich glaube?
- ? Mache ich Probleme und Ideen anderer zu meinen eigenen?
- ? Was möchte ich nicht mehr so beibehalten?

KEHL-ZENTRUM

- ? Wie kann ich mich am Besten ausdrücken (Sprechen, Schreiben, Tun, Malen..)?
- ? Wünsche ich mir die Aufmerksamkeit anderer?
- ? Bringe ich MEINE Meinung zum Ausdruck und wo tue ich das nicht?

G-ZENTRUM

- ? Weiß ich wohin mein Weg geht und wer ich bin?
- ? Wie fühlen sich die Dinge an, an denen ich festhalte?
- ? Kann ich Liebe in mir spüren?

EGO-/HERZ-ZENTRUM

- ? Bin ich mir selbst gut genug und wie steht es um mein Selbstbewusstsein?
- ? Wie achtsam gehe ich mit mir um?
- ? Verheddere ich mich in Konkurrenzkämpfe mit anderen?

SOLAR-PLEXUS-ZENTRUM

- ? Kann ich meine Emotionen wahrnehmen und benennen?
- ? Merke ich, wenn Emotionen nicht zu mir gehören und wie spüre ich das?
- ? Wünsche ich mir immer "Evreybody's Darling" zu sein?

SAKRAL-ZENTRUM

- ? Was hindert mich daran NEIN zu sagen oder Grenzen zu setzen ?
- ? Wann fühle ich diese Lebenskraft und wann nicht?

MILZ-ZENTRUM

- 🔍 Wo fühle ich mich wohl und wo halte ich mich gern auf?
- 🔍 Wovor habe ich Angst?

WURZEL-ZENTRUM

- 🔍 Wie gehe ich mit Stress um?
- 🔍 Wie motiviere ich mich?

Wenn Du eine Konditionierung kennst, Dir aber nicht sicher bist, bei welchem Zentrum Du sie eintragen sollst, dann höre und vertraue auf Dein Bauchgefühl. Das Wichtigste ist, dass Du Deine Konditionierung erkannt hast. Lass Dich hier von Deiner inneren Stimme leiten.

Als Nächstes überprüfst Du jede einzelne Konditionierung und stellst Dir dazu folgende Fragen:

- Gehört dieses Verhalten / dieses Denken wirklich zu mir?
- Möchte ich dieses Verhalten / dieses Denken beibehalten?
- Was kann ich tun, um dieses Verhalten / dieses Denken zu verändern?

Einen übernommenen, negativen Glaubenssatz kannst Du beispielsweise mit Affirmationen zu Leibe rücken. Wenn Dir vielleicht immer wieder gesagt wurde, dass Du alles schnell machen musst, kannst Du hier im Alltag sehr gut mit Achtsamkeit arbeiten.

Zentrum:

definiert

undefiniert

komplett offen

Hier erkenne ich Erlerntes und Übernommenes

Hier erkenne ich Konditionierungen

Die Tore

Die Human Design Tore erzählen Dir von Deinen Potentialen, die Dir Dein Leben lang zur Verfügung stehen. Diese Potentiale wurden bei Deiner Geburt in Dir angelegt und es liegt ganz alleine bei Dir, ob Du sie zum Leben erweckst und für Dich nutzt.

Insgesamt gib es 64 Human Design Tore. Von diesen 64 Toren sind bei jedem Menschen 26 aktiviert. Und zwar....

- 13 Tore auf der Persönlichkeitsseite
- 13 Tore auf der Designseite

Dabei kann ein und dasselbe Tor durchaus öfter aktiviert sein.

Die Wertigkeit eines Tores hängt immer davon ab, in welchem Planeten es aktiviert ist. Die Human Design Tore, die in der Sonne aktiviert sind, haben den höchsten Wert, die im Pluto den niedrigsten Wert.

Sind 2 gegenüberliegende Human Design Tore aktiviert, dann nennt man das einen Kanal. Ist jedoch nur 1 Tor eines Kanals aktiviert, dann ist das ein sogenanntes „hängendes Tor“.

Diese hängenden Tore sind immer und zu jedem Zeitpunkt bestrebt, den kompletten Kanal zu vervollständigen. Das geschieht dann, wenn Du mit einem Menschen in Kontakt kommst, der das gegenüberliegende Tor aktiviert hat. Dieses gegenüberliegende Tor nennt man das „harmonische Tor“.

Hängende & harmonische Tore

Meine bewussten Tore

hängendes Tor

harmonisches Tor

hängendes Tor

harmonisches Tor

Meine unbewussten Tore

hängendes Tor

harmonisches Tor

hängendes Tor

harmonisches Tor

Deine Fähigkeiten in den bewussten Toren

Hier erkenne ich mich in den bewussten Toren

Hier erkenne ich mich nicht in den bewussten Toren

Deine unbewussten Toren

Das nehme ich in meinen unbewussten Toren wahr

Das nehme ich in meinen unbewussten Toren nicht wahr
