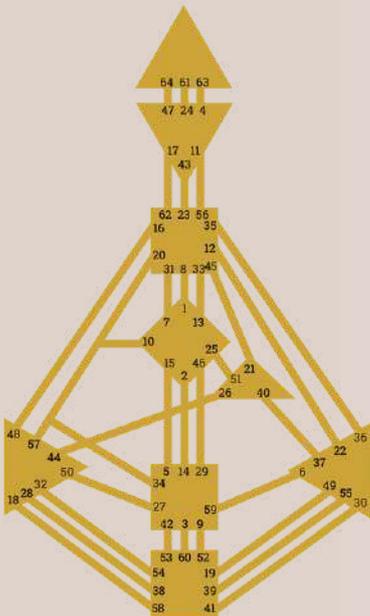


# Discover Yourself

## Dein Dekonditionierung-Workbook



# So wurdest Du konditioniert

Im Laufe Deines Lebens wurdest Du immer wieder konditioniert. Von Deinen Eltern, Deinen Großeltern, Deinen Lehrern, Trainern usw. Ja sogar - und vielleicht vor allem - durch die Medien und das Internet.

Gerade in Deinen offenen Zentren bist Du sehr leicht konditionierbar und übernimmst zum Beispiel Meinungen, Ideen oder Gefühle von anderen Menschen oder aus dem Außen. Aber auch in Deinen definierten Zentren können sich Glaubenssätze festsetzen, die Du im Laufe der Zeit übernommen hast.

In diesem Workbook wirst Du jetzt für Dich herausfinden wo Du konditioniert wurdest. Anschließend wirst Du Dich an den Dekonditionierungsprozess machen, um all die erlernten Dinge, die nicht zu Dir gehören und die Du nicht mehr haben möchtest, aus Deinem Leben zu verbannen.

***Bitte denke daran, dass alleine DU entscheidest, welche Konditionierungen Du verändern möchtest.***

***Ein ungemein wichtiger Aspekt dabei ist, dass Du achtsam im Außen und mit Dir selbst bist.***

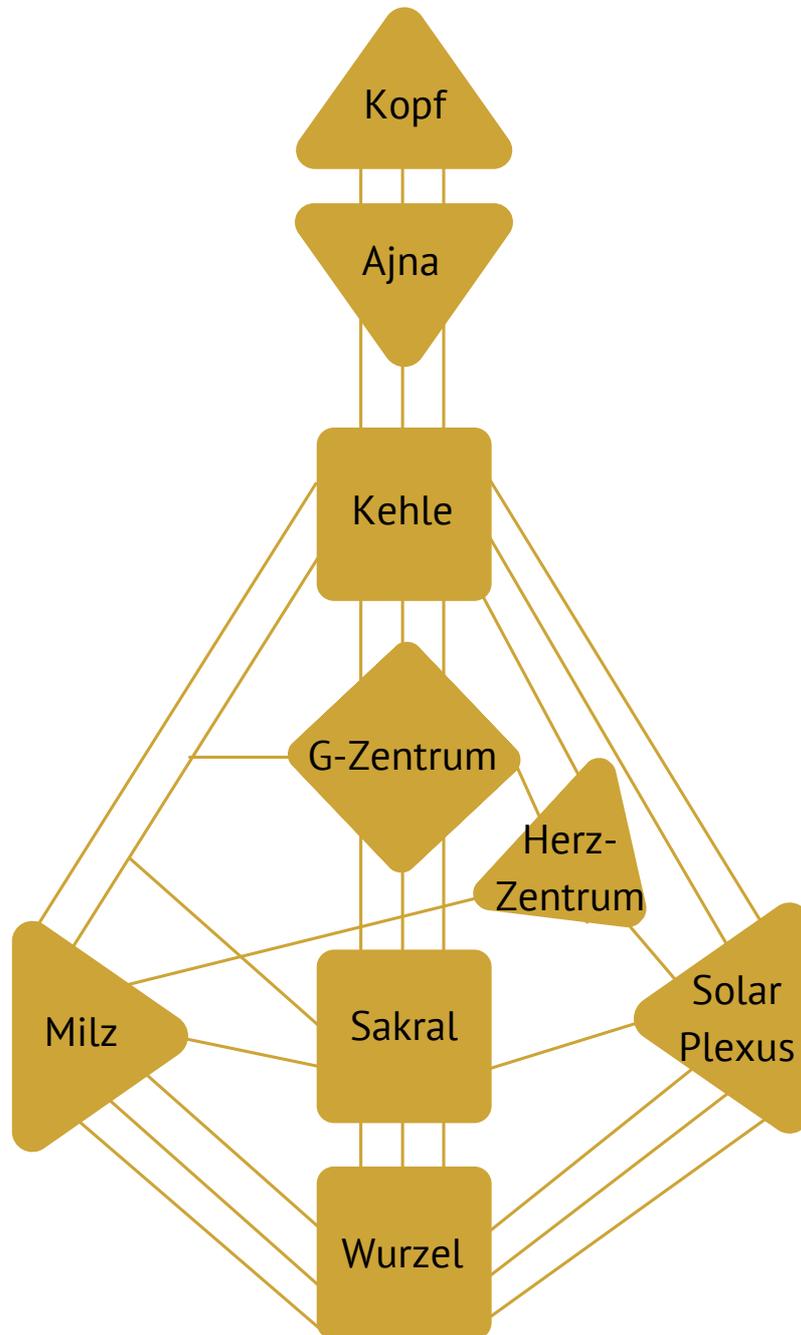
Viel Erfolg und viel Spaß bei Deiner Dekonditionierung!

Love to You! 

Deine Eva



# Die Zentren im Überblick



# Deine Konditionierungen

Auf den folgenden Seiten findest Du für jedes Deiner Zentren ein eigenes Blatt. Hier trägst Du zunächst immer ein, ob dieses Zentrum bei Dir

-  definiert
-  undefiniert oder
-  komplett offen ist.

Anschließend notierst Du Dir zu jedem Zentrum, welche Konditionierungen oder Glaubenssätze Du im Laufe der Zeit hier übernommen hast in der linken Spalte.

Nimm Dir dafür Deine Human Design Analyse zur Hand, die Du Dir erstellt hast. Hier kannst Du nochmals die Themen nachlesen, um die es in den einzelnen Zentren geht.

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.

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 mir bewusst?
- 🔍 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 Dir nicht sicher bist, bei welchem Zentrum Du die Konditionierung eintragen sollst, dann höre und vertraue auf Dein Bauchgefühl. Das Wichtigste ist, dass Du Deine Konditionierung erkennst. Lass Dich hier von Deinem Bauch 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?

Schreibe Dir nun hinter jede einzelne Konditionierung, die Du verändern möchtest, in die rechte Spalte, wie Du dabei vorgehen möchtest.

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. Werde Dir bewusst, wenn Du wieder in Deinen in Deinen Hustle-Modus schaltest.

*Los geht's*



# Kopf-Zentrum

Mein Kopf-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*



A series of horizontal lines for writing notes, divided into two columns by a central vertical arrow.

# Ajna-Zentrum

Mein Ajna-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*

A vertical line with a central dotted section, flanked by horizontal lines for notes.

Kehl-Zentrum

Mein Kehl-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*

Lined writing area with a central vertical separator consisting of a large gold teardrop shape at the top, a dotted line in the middle, and another large gold teardrop shape at the bottom.

# G-Zentrum

Mein G-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*



A series of horizontal lines for writing notes, divided into two columns by a central vertical arrow.

Ego-/Herz-Zentrum

Mein Ego-/Herz-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*

Handwriting practice area with horizontal lines and a central vertical line.



Solar-Plexus-Zentrum

Mein Solar-Plexus-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*

Lined writing area with a central vertical separator.

Sakral-Zentrum

Mein Sakral-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*

Lined writing area with a central vertical separator consisting of a large gold teardrop shape at the top, a dotted line in the middle, and another large gold teardrop shape at the bottom.

# Milz-Zentrum

Mein Milz-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*

A central vertical line with a pointed top and bottom, and a dotted section in the middle, separating two columns of horizontal lines for notes.

Wurzel-Zentrum

Mein Wurzel-Zentrum ist:

*Meine Notizen:*

Lined writing area with a central vertical separator consisting of a large gold teardrop shape at the top, a dotted line in the middle, and another large gold teardrop shape at the bottom.

# Reminder für Dich

Denke daran, dass diese Konditionierungen wie ein Auto-Pilot bei Dir ablaufen und sich nicht von heute auf morgen ändern werden.

Sei achtsam im Alltag und verurteile Dich nicht, wenn es mal nicht so gut läuft. Wichtig ist, dass Du dran bleibst.

Die drei wichtigsten Eigenschaften, die Du für Deine Dekonditionierung brauchst, heißen

Geduld, Achtsamkeit und Geduld  
(kein Schreibfehler!)

Solltest Du jetzt feststellen, dass Du noch ein wenig Übung beim Thema Achtsamkeit brauchst, dann schau Dir mein

10-Wochen-Achtsamkeits-Training [It's Magic](#)

an, mit dem Du lernst, sowohl mit Dir selbst, als auch mit den Menschen in Deinem Umfeld achtsam zu sein.

Ich freue mich von Dir zu hören!

Love to You! 

Deine Eva

