



Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern*

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

Tag 29

Meistere Deinen Emotionalkörper – der Dreischritt

Tag 29 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart

Bist Du bereit, das Göttliche in Dir zu sehen, ihm zu vertrauen und alle Selbstzweifel sterben zu lassen? Bereit, Dich nicht mehr ab – oder aufzuwerten, zu vergleichen, Dich nicht mehr selbst zu richten? Selbstliebe ist der Schlüssel dazu.

Selbstliebe heißt, all Deine Aspekte aus dem Herzen zu lieben. Die guten, die nicht so guten, die schönen, die nicht so schönen, etc.

Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg ist es, den eigenen Emotionalkörper zu meistern. Wenn eine negative Emotion auftaucht, wende folgenden Prozess an:



40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

1. Taucht eine negative Emotion in Dir auf – nimm sie wahr, werde Dir ihrer Gegenwart bewusst.
2. Lass sie ganz zu und spüre nach, wie sie sich anfühlt. Ohne Wertung, ohne Widerstand, stelle nur fest.
3. Halte die Emotion nicht fest, lass sie wieder los.

Du bist alles und Du darfst alles sein. Jede Emotion. Die schönen und die weniger schönen.

