

# Petra Kalt - Befreiter Leben



Name

Vorname

Geb. Datum


Wohnort

Handy Nr.

Email:

Datum:

Hallo hier deine **2. Hausaufgabe**

Erstens, schon mal super gemacht, jetzt nimm wieder Dein Büchlein und einen **Roten Stift** und schau nochmal rein und mach überall einen Kreis **roten Kreis**  **was wirklich beschissen ist in deinem Leben.**

Fang damit an, **was so richtig elendig weh tut** und dann überlegst Dir und schreibst es in **ROT**  in die freien Zeilen

**„WAS du mit diesem Zustand des Elends denn gern positiv ERSETZEN möchtest“**

Ok super freut mich, dass **Du weißt, was Du statt Deinen angesammelten Problemen, Ängsten, Verzweiflung uvm. , „Stattdessen gern in Deinem Leben hättest“**

Du fragst Dich jetzt sicher und was ist da jetzt mit der IC-Methode?

„ Das wirst Du dann sehen, die **Methode ist nur das Werkzeug** um am Ende das zu tun, was gerade getan werden muss“ erst werde Du Dir darüber im Klaren und mach Deine Hausaufgabe weiter“ Ich weiß dass **Du Dich selbst belohnst damit** - nicht mich!

**Wenn Dein Schmerz so groß ist, wirst Du es auch Tun!**

Mein Tipp an Dich:

- \* Je mehr Du schreibst was alles so scheiße ist, desto besser ist es für Dich!
- \* Bitte lies jeden Tag von neuem, was du zuvor schon alles geschrieben hast und gehe in den Schmerz rein!
- \* Kreise die Dinge ein, die Dir am meisten weh getan haben- Schreibe dann gleich daneben „ Wie Du es stattdessen haben möchtest“

Ich freue mich sehr Dich dabei zu unterstützen.