

Karte 21b

### Meine eigene neue Erlaubnis gebende Lebensregel



- Auch wenn ich künftig weniger/seltener (sekundär)
- ..... (mein Persönlichkeitszug)
- Und wenn ich künftig mehr/öfter (primär)
- ..... (Gegenteil m. Persönlichkeitszugs)
- Bewahre ich mir trotzdem
- ..... (mein zentrales Bedürfnis)
- (oder ich brauche gar nicht mehr so viel davon)
- Und muss nicht fürchten, dass
- ..... (meine zentrale Angst)
- (oder das macht mir nicht mehr so viel Angst wie früher)

MVT-Gruppe 2. ABEND 4 von der Überlebensregel zur Lebensregel