

Inspirationsübung



ICH LIEBE MICH!



TIPP: Mache s Dir bequem, schöne emotionale Musik, Tee, Kerze, Wein, Sekt, Bier oder Champagner, lass Dich treiben. Gönn Dir diese wunderbare Auszeit. Eine Zeit nur für Dich und mit Dir!

Wenn Du Dich **selber liebst** – kann Dir nichts mehr wehtun
Spüre mal rein – wie wäre es – wenn Du Dich selber uneingeschränkt lieben würdest??? Ohne Grenzen – völlig frei .
Schreib doch einfach mal Alle Situationen und Momente auf – wo **Du es WERT** warst oder bist – **dass Du dich selbst liebst!!!!** Alles wo Du Dich selber **echt toll** gefunden hast, **dich geliebt** hast, **stolz auf Dich** warst oder bist! Lass Dir Zeit, gehe vielleicht chronologisch Dein Leben durch, ab der Geburt, wo vielleicht Mama und Papa Dich mit wunderbarer Liebe empfangen haben. Genieße diese Übung, denn sie gibt enorm viel Kraft und glaub mir, Du wirst mehr Momente entdecken, wiederspüren, als Du es vielleicht am Anfang glaubst. Wenn es Dir noch etwas schwerfällt, oder Du meinst keine Situationen erlebt zu haben, dann, spiele einfach mal so wie ein Schauspieler... der sich unendlich selbst liebt... einige Szenen durch. Dann träume einfach... Sei die Person, die sich selber liebt... Und dann beziehe das Gefühl auf Dich... nicht hinterfragen – einfach mal sich selbst uneingeschränkt, voller Freiheit, ohne Grenzen, selber lieben.

Du bist es Wert!!!!



Positive Fokussierung ist das Zauberwort – und was ist positiver, als wenn Du Dich auf Dich fokussierst?

Inspirationsübung



| Situation, Ort, Zeit | Was war das für eine Situation? | Welche Emotionen spürst Du jetzt? Gebe dieser Situation, wenn Du magst auch eine Bezeichnung und merke Dir dieses tolle Gefühl.. Spüre es so oft Du kannst. |
|-----------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Inspirationsübung



| Situation, Ort, Zeit | Was war das für eine Situation? | Welche Emotionen spürst Du jetzt? Gebe dieser Situation, wenn Du magst auch eine Bezeichnung und merke Dir dieses tolle Gefühl.. Spüre es so oft Du kannst. |
|-----------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Inspirationsübung



| Situation, Ort, Zeit | Was war das für eine Situation? | Welche Emotionen spürst Du jetzt? Gebe dieser Situation, wenn Du magst auch eine Bezeichnung und merke Dir dieses tolle Gefühl.. Spüre es so oft Du kannst. |
|-----------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Inspirationsübung



| Situation, Ort, Zeit | Was war das für eine Situation? | Welche Emotionen spürst Du jetzt? Gebe dieser Situation, wenn Du magst auch eine Bezeichnung und merke Dir dieses tolle Gefühl.. Spüre es so oft Du kannst. |
|-----------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |