



Selbstliebe



Negatives aussondern!

Aufgaben für Deine sechste Geist-Woche:

Jetzt solltest Du sehr sorgsam und ehrlich zu Dir sein. Denn es geht um Dein Leben!

1. Male Dir eine Tabelle, wie diese hier auf (besser quer):

Was tue ich?	Was fühle ich?	Was schöpfere ich?
TV Sendung, Krankenhaus	Angst, das auch zu bekommen, Trauer für die Sterbenden und Hinterbliebenen	Krankheiten? Hypochonder werden?
Musik, Lied „Du warst meine große Liebe und ich werde Dich nie wieder sehen“	Trauer, Alleinsein, Schmerz, Hoffnungslosigkeit	Nur eine große Liebe im Leben zu haben. Diesen Menschen nie wieder zu sehen.
Die Post aus dem Briefkasten holen.	Angst vor neuen Rechnungen	Neue Rechnungen, die ich nicht begleichen kann
...

2. Fülle die Tabelle mit all dem, was Dich umgibt und beeinflusst. Werde Dir klar darüber, was Du da die ganze Zeit schöpferst.

Das können z. B. auch Menschen sein oder deine Arbeit... Dein Mann, Eine Freundin..

3. Lege fest, von welchen Dingen Du dich distanzieren willst.

Schreibe auf... Ich distanziere mich ab sofort von... und setze es um! Schau diese Sendungen nicht mehr. Höre diese Lieder nicht mehr. Triff diesen Menschen nicht mehr. Wechsel die Arbeit. Und du wirst sehen, was das schon alles in Dir verändern wird.

4. Reflektiere! Und sei stolz auf Dich!

Und wie immer... reflektiere, was diese Veränderungen mit Dir machen, damit dein Gehirn Lust hat, diese Änderungen mit Leichtigkeit umzusetzen. Sei stolz auf Dich, dass Du all diese Änderungen für DICH tust... um Dich besser zu fühlen und Deine Zukunft positiv zu beeinflussen. Denn dadurch wächst Deine Selbstliebe weiter an.

Du achtest nun nicht nur darauf, was Du körperlich zu Dir nimmst, d.h. Nahrungsmittel... sondern auch geistig!

Ich bin stolz auf DICH!!!

Yvonne

Du hast schon so viel gelernt!