



Selbstliebe



*Lass Deine Geschichte los... und
schau, wen Du zum Leben erweckst.*

Aufgaben für Deine vierte Seelen-Woche

Die Aufgabe habe ich im Inputtext schon erklärt. Versuche Dich von Deiner Geschichte zu lösen und stell Dir vor, Du wärst ein „frischer, neuer Mensch“. Du kannst Dir aussuchen, wie Du heißt, wie Du aussiehst (andere Frisur, andere Klamotten), welchen Charakter Du hast usw. Und dann probiere Dich mit diesem Bild aus. Sei mutig und tu Dinge, die sich Dein altes Ich nicht getraut hätten. Stelle fest, was das mit Dir macht.

1) Stell Dir vor, du wärst ein neuer Mensch. Gib Dir einen neuen Namen. Verbinde Dich mit Deiner Seele und Deinem Herzen und versuche aus diesem „neuen Ich“ so viel Gutes rauszuholen, wie es geht. Was sagt Dir Deine Seele, wer Du bist und wie Du bist? Was sagt Dir deine innere Stimme? Was sagt Dir Dein tiefes Gefühl?

2) Schreibe ein Persönlichkeitsprofil auf. Mit Stärken und Schwächen. Mit Charaktereigenschaften. Mit Vorlieben und Abneigungen. Schreib alles rein, wie Du gerne immer gewesen wärst, Dich aber nicht getraut hast, oder dachtest, Du kannst das nicht.

3) Übe mindestens eine Woche, diese Person zu sein und dann reflektiere. Was macht das mit Dir, wenn Du diese Person bist? Was hast Du festgestellt, welche Veränderungen sind eingetreten? Wie hast Du Dich gefühlt? Konntest Du nachvollziehen, dass das alles in Dir ist und Du sein kannst, wer Du willst?

Ich freue mich auf eure Erfahrungsberichte.