



*Selbstliebe*



## *Meine glückbringenden Dinge:*

### Aufgaben für Deine sechste Seelen-Woche

#### **1. Aufgabe:**

Nimm Dir die Tabelle und trage links all die Dinge ein, die Dich glücklich machen. Trage am Schluss auch Dinge ein, wo Du denkst, dass sie Dich glücklich machen könnten, Du sie aber noch nicht ausprobiert hast. Und trage in der rechten Spalte ein, wie Du diese Dinge in Dein Leben integrieren kannst.

#### **2. Aufgabe:**

Nimm Dir dann gedanklich mal eine Sache im Kopf vor, die Du machen könntest, um Dich glücklicher zu fühlen. Und visualisiere sie. Was passiert dann in Deinem Inneren? Merkst Du, wie Deine Seele jubiliert und happy ist, dass Du dich auf den Weg machst?

#### **3. Aufgabe:**

Versuche am Anfang mindestens alle 14 Tage eine dieser Dinge zu unternehmen oder zu machen. Und reflektiere dann, ob es Dein Leben bereichert. Deine Seele wird Dich ganz sicher mit vielen Glücksgefühlen bedanken und meistens passieren in solchen Momenten, wo Du das tust, was Du liebst auch noch andere magische Dinge. ☺ Öffne Dich dafür.

Viel Freude damit.  
Yvonne

