



Selbstliebe



Meine glückbringenden Dinge:

Aufgaben für Deine erste Umfeld/Beziehungs -Woche

1. Aufgabe:

Sondiere Dein Umfeld. Und schreibe alles, was Du finden kannst in die linke Spalte der Tabelle. Dann konzentriere Dich auf die rechte Spalte und schreibe jeweils hinein, wie Dich dieses Umfeld beeinflusst. Ist es positiv oder negativ, nährend oder ausraubend. Sei ehrlich mit Dir, das ist ganz doll wichtig.

Eine weitere Aufgabe gibt es dieses Mal nicht. Ich wünsche mir einfach, dass Du Dich intensiv mit Deiner Tabelle hinsetzt und Dir ganz bewusst machst, was diese Dinge oder Menschen in deinem Umfeld mit Dir machen. Und wie Du das findest, wenn Du es in Selbstliebe betrachtest.

Falls Dir keine Dinge einfallen, dann hör nochmal das Audio, darin habe ich erklärt, was das Umfeld und die Beziehungen alles beinhalten können.

Wenn die Tabelle nicht reicht, dann drucke einfach noch eine Seite aus.

Umfeld / Beziehung	Beeinflussung