



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 26

Erinnerst du dich, was wir in der zweiten Woche gemacht haben?

Ich spreche von dieser Woche, als ich über die Wichtigkeit der Selbstbestätigung sprach ...

Mal sehen, ob die zweite Woche für dich produktiv genug war. Bist du bereit das zu testen?

Ich fordere dich heraus; Heute ist Tag der Selbstbestätigung!

Wiederhole alles, vom Aufwachen am Morgen bis zum Einschlafen in der Nacht, ich wiederhole "ALLES", was du getan hast und sage dir jedes Mal ein großes

"Gut gemacht!"

"Wow, wie gut ich mein Bett aufgeräumt habe..."

"Wie gut ich bin, ich stehe auf und gehe zur Arbeit / Schule, was für ein hohes Verantwortungsbewusstsein!"

„Oh, gut gemacht; Wie schön faul ich war, aber was für ein Vergnügen!“

"Danke schön, wie gut ich gekocht habe!"

„Gut gemacht, ich habe sehr gut gesprochen.

Vielen Dank an meinen Mund. "

„Ein Job könnte nicht besser gemacht werden, habe ich gut gemacht!"



Ja ja, ich erwarte von dir, dass du übertreibend stolz auf dich bist.

Und wieder solltest du einen Alarm auf deinem Telefon einstellen, der alle 1-2 Stunden klingelt, damit du es nicht mit der Hektik des Tages vergisst... Ich bin sehr neugierig darauf, wie du dich am Ende des Tages fühlen wirst! Vergiss nicht, deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt zu schreiben.



Aufgaben:

- Bestätige ALLES, was du heute tust, und sage zu dir selbst „gut gemacht“.
- Schreibe am Ende des Tages deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



HAVASS ACADEMY & COACHING