



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 24

Stelle dir dein Leben als einen imaginären Kreis vor.

Du leuchtest ganz hell in der Mitte.

Diejenigen, die du liebst und in deinem Leben behältst, reihen sich wie Perlen um den Kreis.

Denke daran, du stehst im Mittelpunkt deines Lebens.

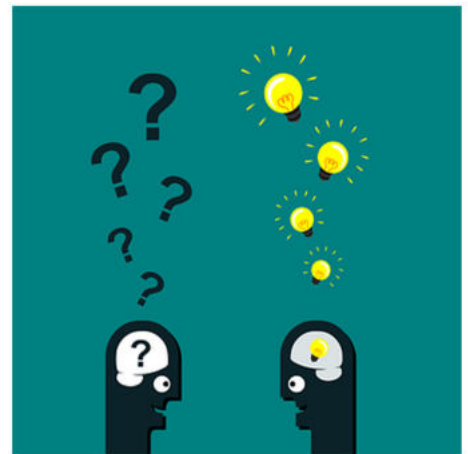
Breche nicht von deinem Zentrum ab, sondern webe eine blendende Lichtmembran darum. Sei so zentriert, dass das, was draußen passiert, dich nicht verletzen kann. Lass es nicht durch diese Membran kommen. Heute werde ich über die größte Abgrenzungsregel sprechen; nein sagen. Das Wort "Nein" klingt für viele von uns immer noch unhöflich. Nein zu sagen ist nicht unhöflich, es zieht die Grenzen. Glückliche Menschen ziehen ihre Grenzen und erlauben nicht, diese Grenze zu überschreiten, es sei denn, sie möchten es selbst.

Willst du nicht ausgehen? Sag nein.

Fühlt sich der Gefallen, um den du gebeten wurdest, für dich wie eine Tortur an?

Sag nein. Willst du nicht diesen Film schauen? Sag nein. Höflich abzulehnen, nein zu sagen bedeutet nicht, dass du unhöflich bist. Es bedeutet, dass du Grenzen hast, zuversichtlich bist und weißt, was du willst. Deshalb fordere ich dich heraus; Bedanke dich höflich und sag "Nein" zu allem was dich heute stört, wenn es nichts für dich ist oder dir nicht passt. Schreibe am Ende des Tages einen Moment auf das Arbeitsblatt, wo du "Nein" gesagt hast und wie du dich dabei gefühlt hast. Vergiss nicht;

Dies ist eine Situation, auf die du achten und die du von nun an anwenden musst, anstatt eine tägliche Aufgabe zu erledigen. Daher gilt diese Pflicht bis zum Ende deines Lebens. Wenn du nicht möchtest, kannst du natürlich "Nein, danke" sagen. Bis morgen.



Aufgaben:

- Für Situationen, die du innerlich nicht möchtest, sag "Nein, danke." Schreibe deine Erfahrungen und deine Gefühle am Ende des Tages auf das Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

