



**HAVASS**  
Academy & Coaching

## TAG 19

*Erinnere dich an die Tage, an denen du dich um dein Aussehen gekümmert hast.*

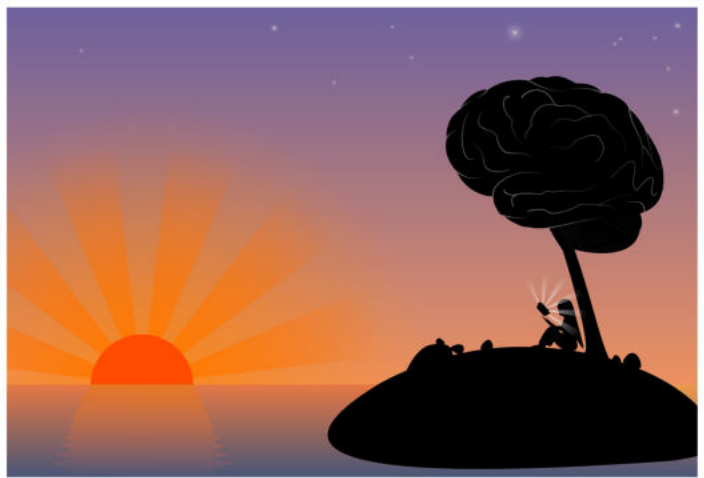
*Wie fühlst du dich an solchen Tagen?*

Wenn wir uns besser, schöner und attraktiver fühlen, gehen wir aufrecht, unsere Körpersprache wird klarer und wir setzen den Tag energischer fort. Vielleicht lachen wir sogar mehr und kommunizieren mehr mit Menschen. Was für ein Aussehen besitzt dein Ideales ich? Welche Farben und welchen Stil bevorzugt sie in der Kleidung? Wie viel Zeit braucht sie, um sich vorzubereiten?

Schenkt sie ihrem Aussehen mehr Aufmerksamkeit? Hat sie eine Schönheitsroutine? Wie pflegt sie ihre Haare, ihren Körper und ihre Haut? Wie trägt sie die Kleidung, die sie

an hat? Heute sind wir an einem der angenehmsten Stellen im Spiel! Vergiss nicht, auf das Arbeitsblatt zu schreiben, wie du dich am Ende des Tages fühlst!

Bis morgen!



### *Aufgaben:*

- Wie würde dein ideales ich aussehen, was würde sie tragen, wie würde sie ihre Haare stylen, welche Art von Routine würde sie haben? Notiere auf dem Arbeitsblatt, wie du dich am Ende des Tages fühlst.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



**HAVASS ACADEMY & COACHING**