



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 16

Guten Morgen!

Ich hoffe, du hast die Tabelle ausgefüllt, die ich dir gestern gegeben habe. Weil du es heute brauchen wirst.

Ich möchte, dass du die Frage, die ich stellen werde, sehr sorgfältig liest und dir Zeit zum Nachdenken gibst.

Wie würde deine Beziehung zu dir selbst aussehen, wenn deine ideale Person wärst?

Wie würdest du dich dir gegenüber verhalten?

Was würdest du jedes Mal denken, wenn du in den Spiegel schaust?

Wie würde deine Morgenroutine sein?

Würdest du an einem Morgen aufwachen und die Sonne genießen, während deinen Kaffee auf dem Balkon trinkst?

Und, was wäre deine Abendroutine?

Würdest du es einfach so verbringen oder würdest du deine Lieblingskerze anzünden und dir deine Lieblingssendung anschauen?

Welche Art von Musik würdest du hören?

Was würdest du tun, wenn du allein mit dir selbst wärst?

Würdest du dich langweilen oder könntest du alleine Spaß haben?

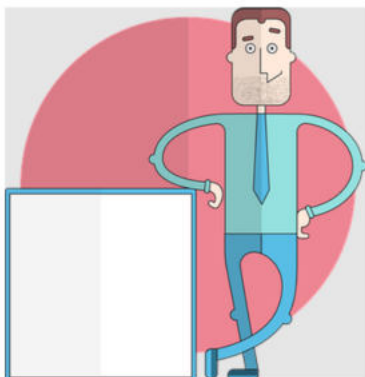
Wie würdest du dich innerlich fühlen?



Es ist wichtig, dass du dich dir gegenüber genauso verhältst, wie zu deinem "idealen Ich" in deinen Träumen, den ganzen Tag warst.

Vergiss am Ende des Tages nicht, deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt zu schreiben.

Bis morgen!



Aufgaben:

- Versuche, den ganzen Tag über eine Beziehung zu dir selbst aufzubauen, genau so, wie bei deinem idealen Ich. Schreibe deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

