



HAVASS
Academy & Coaching

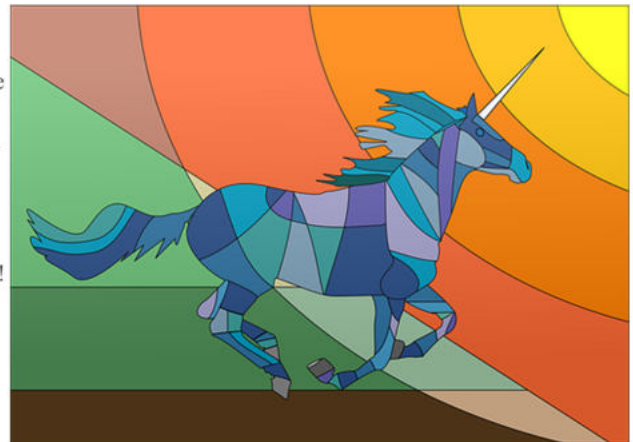
TAG 13

Du warst diese Woche großartig! Du funkelt so schön vor Bewusstsein, dass meine Augen geblendet sind, ich kann nicht auf den Bildschirm schauen! :)

Was sagst du dazu, die Woche mit einem Brief abzuschließen, den du dir selbst schreibst? Ja richtig, geradezu Brief. Weil du dich am meisten kennen musst, und das Bedürfnis hast mit dir selbst zu sein. Das Kind in dir möchte immer noch am meisten von DIR geliebt werden. Er möchte so sehr, die Beziehung zu dir reparieren und über eure Probleme sprechen...

Öffne nun dein Arbeitsblatt und schreibe dir einen Brief.

Es ist frei zu sagen, wie sehr du dich selbst liebst und wie stolz du auf dich selbst bist. Es steht auch frei zu sagen, dass du dir für deine Fehler vergibst und dich für alles bedankst. Da du nun die Gelegenheit hast, kannst du auch sagen, wie stolz du auf dich selbst bist, weil du wie ein Löwe in den schwierigen Tagen gekämpft hast! Komm schon, schreibe dir "diesen" Brief der Vergebung, danke, Liebes, wie auch immer du es nennen möchtest...



Wenn Tränen aus deinen Augen fließen sollen, dann lass es zu. Wenn du wütend wirst, dann werde wütend. Wenn du lachen möchtest, dann lache laut! Unterdrücke nicht deine Gefühle. Und denke nicht zu viel darüber nach, was du schreiben wirst. Lasse die Wörter aus dem Stift verschütten...

Na dann, ich lasse euch mal in Ruhe. :) Bis nächste Woche!



Aufgaben:

- Schreibe dir einen Brief.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



HAVASS ACADEMY & COACHING