



**HAVASS**  
Academy & Coaching

## TAG 11

### *Merkst du, was du alles bisher erreicht hast?*

Wenn du sagst: "Nein, ich habe nichts erreicht." dann bist du in einem großen Irrtum. Du hast die letzte Schule, die du besucht hast, erfolgreich abgeschlossen. Du hast jemandem geholfen.

- Du hast die Aufgaben erledigt, die deine Mutter dir gegeben hat, als du klein warst. Du bist krank geworden, dann bist du kerngesund wieder aufgestanden.

- Du hast ein paar schwierige Tage und Nächte hinter dir gelassen.

- Du hast dich mit der Möglichkeit befasst, dass die Dinge, die du möchtest, nicht passiert sind und hast wie ein Löwe gekämpft.

- Du hast Dinge seit dem Tag deiner Geburt ERREICHT. Die Tatsache, dass du deinen Erfolg unterschätzt, ändert nichts an dieser Tatsache. Dies ist das größte Spiel des Ego, das versucht, dich in seinem sicheren Raum zu halten.

### *Es lässt dich an die Illusion glauben, dass das, was du erreicht hast, nicht so großartig ist.*

Wenn du lernst, deine Erfolge mit Begeisterung zu feiern, ändert sich dein Blick auf dich selbst. Du wirst dich stärker fühlen. Sollen wir es testen?

Was du heute tun wirst, ist, alles auf das Arbeitsblatt zu schreiben, was du bis heute geschafft und erreicht hast. Wir bitten dich, hier auch den KLEINSTEN Erfolg aufzuschreiben. (Du bist derjenige, der diesen Erfolgen den Titel "wenig" hinzufügt.) Vielleicht hast du jemanden aus deinem Leben entfernt, der dir nicht gut tat, vielleicht hast du bereits Liebeskummer überlebt, vielleicht hast du ein Fach bestanden, an dem du schon lange arbeitest...

Es ist Zeit aufzuhören, dich zu verachten und stolz auf dich zu sein.  
Bis morgen!



### *Aufgaben*

Schreibe alle deine Erfolge auf das Arbeitsblatt.

- Lese es zusammen mit dem, was du am 1., 2. und 3. Tag geschrieben hast.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

