



**HAVASS**  
Academy & Coaching

## TAG 8

*Wir haben eine riesige, produktive Woche hinter uns gelassen; Wir fahren dort fort, wo wir aufgehört haben. Es wird wieder eine großartige Woche für dich, das verspreche ich dir!*

Vielleicht hast du bis zu diesem Zeitpunkt alle Anstrengungen unternommen, um dich selbst zu kritisieren. Jetzt ist es an der Zeit, alles, was du kannst, auf den Tisch zu legen! Bist du bereit, diese Woche zu glänzen? Du fragst dich bestimmt: "Und warum machen wir das?", richtig? Lass mich versuchen, dies anhand eines sehr einfachen Beispiels zu erklären. Denke an die Menschen, die du kennst. Manche Menschen scheinen uns ohne Grund schön, attraktiv und makellos zu sein. Vielleicht passt sein Aussehen nicht zu der Wahrnehmung von Schönheit, die uns die Gesellschaft überhaupt auferlegt, aber wir finden ihn großartig.

"Vielleicht ist er / sie nicht schön, aber sieht für mich sehr attraktiv aus."

"Ich verstehe nicht, was diese Frau hat"

"Sie hat eine andere Energie"

"Dieser Mann hat etwas besonderes..."

Ich kann die Beispiele multiplizieren, es geht weiter und weiter ... Lass mich dir sagen, was diese Personen so attraktiv macht: die Überzeugungen dieser Person über sich. Er muss es nicht aussprechen, wir spüren die Energie der Person, die sich selbst bestätigt. Deshalb sagt man; das was du von innen bist, bist du auch von außen. Was auch immer du über dich glaubst; ist wahr. Wo dein Fokus auf dich selbst liegt, genau diese Person bist du.



Deshalb wirst du diese Woche deine Sicht auf dich selbst verändern. Du wirst alles finden, was du gut kannst, es aus seinem Versteck nehmen und wunderschön glänzen lassen. Ich werde dich nur führen; Vergiss nicht, du bist der Held dieser Geschichte. Wenn du bereit bist, fangen wir an! Heute möchte ich, dass du dich selbst ansiehst: Welche körperlichen Eigenschaften gefallen dir? Deine Augenbrauen, deine Augen, deine Haare, deine Beine, deine Nägel, deine Wimpern, dein Kinn ... Dann frage drei Personen aus deinem Bekanntenkreis, auf deren Aufrichtigkeit du vertraust: "Welche meiner körperlichen Eigenschaften gefällt dir besonders?"

Wenn du uns fragst, ist alles großartig; Du bist großartig. Bis morgen!



### Aufgaben:

- Notiere deine physischen Eigenschaften, die du magst, auf dem Arbeitsblatt.
- Frage drei Personen aus deinem Bekanntenkreis, deren Aufrichtigkeit du vertraust, welche deiner körperlichen Eigenschaften ihnen gefallen. Schreibe es auf das Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



HAVASS ACADEMY & COACHING