



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 1

Du unterhältst dich mit deinen Freunden, mit deinem Chef, mit deiner Familie, du unterhältst dich sogar mit jemandem, den du unterwegs begegnest. Tue es, amüsiere dich!

Hast du jemals mit dir selbst gesprochen? Fragst du dich jemals, wie es dir selbst geht?

Wie geht es ihr, wie fühlt sie sich, in was für einer Situation ist sie, was brauchte sie?

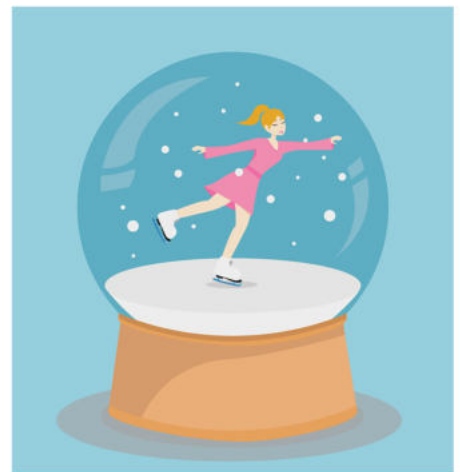
Es gibt so viele Stimmen da draußen ... Jeder weiß viel! Einer von ihnen glaubt, dass es richtig ist, der andere findet es absolut falsch. Also, was denkst du, hast du dich jemals gefragt?

Bis zu diesem Zeitpunkt wurden Personen, die Selbstgespräche führen immer als verrückt angesehen, aber das ist nicht der Fall. Du warst immer der erste, mit dem du sprechen musstest. Du bist derjenige, den du dir zuerst anhören solltest!

Wenn du lernst, auf dich selbst zu hören, kannst du leicht erkennen, was du brauchst. Du wirst ein Licht für dich selbst auf einem dunklen Weg sein.

Wenn du lernst, auf sich selbst zu hören, flüstert dir deine innere Stimme zu, was zu tun ist, welchen Weg du gehen solltest, was für dich richtig und was falsch ist. Wenn du lernst, auf sich selbst zu hören, wirst du dein bester Freund.

Du hörst auf draußen nach Liebe und Zuneigung zu suchen, du wirst aufhören bedürftig zu sein und wirst frei. Du wirst unabhängig von jeder Person und jedem Umstand. Weil du da bist.



Deshalb ist deine erste Aufgabe, vor dem Spiegel mit dir selbst zu sprechen! Komm schon, mach dir eine Tasse Kaffee und stell dich vor dich. Schau in deine Augen. Es mag dir zu Beginn seltsam erscheinen, mit sich selbst zu sprechen. Völlig normal. Weil wir es nicht gewohnt sind, uns zärtlich zu umarmen. Nimm dieses seltsame Gefühl an und rede weiter. Wenn du einmal "Wie geht es dir?" sagst, wird das Gespräch sich fortsetzen. Wenn du Angst hast und sagst "wenn ich erwischt werde, werden mich alle für verrückt halten", dann kannst du die Tür abschließen, wenn du sagst "nein, ich kann meine Tür auch nicht abschließen." kannst du ins Badezimmer. Na und? Wenn jemand fragt, dann sagst du "besetzt" :)

Unten gebe ich dir die Fragen, die nützlich sind, sie zu beantworten:

- Wie geht es dir?
- Wie fühlst du dich?
- Wie ist dein Leben?
- Was erwartest du von diesem Programm? Was sollte passieren? Vergesse nicht, deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt zu schreiben. Ich wünsche dir viel Unterhaltung! Bis morgen.



Aufgaben

- Unterhalte dich mindestens 15 Minuten lang mit dir selbst vor dem Spiegel. Schreibe deine Erfahrungen in deine Agenda.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



HAVASS ACADEMY & COACHING