



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 10

*Hast du diesen Satz jemals gehört?
"Existiere nicht nur, lebe." sagt es.*

*Nur weil du atmest und ein schlagendes Herz hast, heißt das nicht, dass du am Leben bist.
Du bist gekommen, um dieses Leben zu erleben, zu genießen, sich gut zu fühlen.*

In welchen Momenten fühlst du dich mit all deinen Zellen lebendig?

Was gibt dir Lebensenergie? Wann bist du dankbar?

Soll ich dir ein Geheimnis geben?

Wenn du folgendes sagst: "Das ist das Leben!" sind es die Momente, in denen du wirklich lebst.

Diese Momente sind dein Treibstoff.

Um weiterzumachen, um wirklich zu leben, benötigst du Benzin... Heute werden wir die Bereiche bestimmen, in denen du bewusst "gelebt" hast und diese Bereiche reproduzieren. Hört sich toll an, oder?

Schreibe heute die Aktivitäten und Leidenschaften auf, die dich glücklich machen und die du sehr genießt. Tanzen, schreiben, reden, singen, reisen, Tieren helfen, Fahrrad fahren, Sport treiben, ein Schaumbad nehmen... Es gibt kein großes oder kleines; Schreibe alles, was dir in den Sinn kommt, auf das Arbeitsblatt und mache heute mindestens eines davon. Tanke voll, fühle dich bis auf den Knochenmark lebendig!

Bis morgen!



Aufgaben:

- Notiere auf dem Arbeitsblatt die aufregenden Momente, die Orte, an denen du dich während deines Aufenthalts so gut gefühlt hast, die Aktivitäten und Leidenschaften, bei denen du dich so gut gefühlt hast.
- Mache mindestens eine davon. Schreibe deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt. Lese es zusammen mit dem, was du am 1. und 2. Tag geschrieben hast.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



HAVASS ACADEMY & COACHING