



MODUL 2, Video 2

Aufgabe 1:

Mache eine Liste – möglichst erweiterungsfähig, in Gegenwartsform und positiver Formulierung mit neu kreierte Glaubenssätzen, die dir Freude und Power geben, die dich inspirieren, die dir dienen, die dich in die Richtung bringen, in die du willst.

Über dich selber, über das Leben, was du sein, haben, tun willst.

Beispiel:

NICHT: «Ich habe keine schlechten Gedanken» SONDERN: «ich habe positive Gedanken»

«Ich bin grossartig und habe alle Fähigkeiten, das Leben in Freude und Leichtigkeit zu meistern.»

Aufgabe 2:

«Schatztruhe», «Erfolgstruhe», «Erfolgsdose»...in die du jeden Tag einen kleinen gefalteten Zettel reinlegst, auf den du ein Erfolgserlebnis von dir vom jeweiligen Tag aufschreibst. Mache das ab jetzt möglichst täglich und schaue dir am Ende des Jahres an, wieviele Erfolgserlebnisse du im letzten halben Jahr kreierte hast ! Und dann FREUE DICH über diese Flut und spür rein, was das mit deinem Selbstvertrauen und Stolz gemacht hat!

www.juliane-davidshofer.com



Juliane Davidshofer
coaching & mentoring