

Deine ersten Schritte in die Leichtigkeit

6-Tage-Mini-Coaching | 10. - 15. Mai 2021

Wo möchte ich
morgen sein?

Tag 3

Schau auf Dein Lebensrad vom Montag und umkreise alle Punkte, die Du Dir notiert hast und die für Dich schmerzhaft, hinderlich, traurig oder ungewollt sind.

Alles, was Du nicht mehr willst.

Notiere Dir zu jedem Punkt, was Du Dir stattdessen wünschst. Formuliere jeden Satz so, als sei es schon da, bereits Wirklichkeit.

Ich bin so glücklich und dankbar, dass...

Ein Beispiel

Im Lebensbereich „Beruf“ hast Du gestern geschrieben: *meine Kollegin nervt mich und es ist eine total unangenehme Stimmung bei uns*

Heute schreibst du: *Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich eine wunderbare Kollegin habe, wir uns sehr gut verstehen und eine leichte und kreative Arbeitsatmosphäre zu spüren ist.*