

Deine ersten Schritte in die Leichtigkeit

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

Treffe dein
zukünftiges "Ich"

Tag 6

Was hat sich für Dich in dieser Woche verändert?
Welche Erkenntnisse sind Dir gekommen?
Was weißt Du jetzt? Wie war der Prozess für Dich?
Was willst Du jetzt?

Notiere es Dir und formuliere wieder genau so, als sei es bereits Deine
Wirklichkeit, DEIN LEBEN.

Ich bin so glücklich und dankbar, jetzt da ich...

Two columns of horizontal dashed lines for writing.

Dein Weg in die Leichtigkeit

Du hast diese Woche viel über Dich gelernt, viel erfahren, viel gespürt.

Sei liebevoll zu Dir. Sei stolz auf Dich!

Oft schwinden die Gedanken und Gefühle nach einiger Zeit wieder und man sucht nach den Notizen, um sich noch einmal in den „Tag damals“ zurück zu versetzen.

Deshalb lade ich Dich jetzt abschließend dazu ein, DEINE Sätze in einem kleinen Poster zu gestalten. Schreibe sie noch einmal auf, visualisiere Deine Gedanken und Gefühle.

Und dann hänge Dir Dein Poster auf. Irgendwo dahin, wo Du es immer wieder anschauen kannst. Als kleine Erinnerung an Deine ersten Schritte zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.



Hallo, ich bin Iv.

Ich begleite Frauen mit Depressionen auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben. Gemeinsam hören wir genau hin und gehen der Nachricht auf den Grund, die hinter der Depression steckt. Dadurch erkennen meine Klientinnen, wie sie ihr Leben selbst gestalten und wieder mit Freude und Sinn füllen können.

Impressum | Kontakt

Iv Jaeger

In den Gänsgräben 81 | 68542 Heddesheim
coaching@ivjaeger.com | Tel: +49 163 70 15 360
www.iv-jaeger.de

Copyright: Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin nicht zulässig. Das gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung und öffentliche Zugänglichmachung.

Meine ersten Schritte in die Leichtigkeit



Ich bin so glücklich und dankbar, dass...

