

M A C H Z U D E I N L E B E N
E I N E M

MEISTERWERK

21.12.2019 - 02.01.2020

- Das Arbeitsheft -

Tag 4

April: Stärke & Selbstbewusstsein.



Du hast es in der Audiodatei bereits gehört Stärke und Selbstbewusstsein hängen unweigerlich miteinander zusammen.

Auf einer Skala von 1 bis 10.

Eins steht für gar kein Selbstbewusstsein, Panikattacken bei dem Gedanken mit anderen Menschen in den Austausch treten zu müssen und zehn steht für gar kein Problem, du sagst was du denkst und handelst entsprechend deiner Überzeugungen.

Wie hoch würdest du dein Selbstbewusstsein aktuell einschätzen?

Selbstbewusstsein:

a) Wer bist du? Wofür stehst du?

b) Wohin willst du? In welche Richtung soll sich dein Leben anfangen zu bewegen?

c) Was will du nicht?

Stärke:

d) Du handelst aktiv anhand der Antworten in a, b und c.

e) Du kommunizierst klar entsprechend der Antworten in a, b und c.



Was sind deine drei Kernwerte?

Ein paar Beispiele um euch die Auswahl zu erleichtern:

Mut, Mitgefühl, Verbindung zu anderen, Empathie, Großzügigkeit, Gegenseitigkeit, Respekt, Vertrauen, Verantwortung, Verlässlichkeit, Spiritualität, Kreativität, Pünktlichkeit, Ordnung, Freigiebigkeit, Integrität, Offenheit, Wohlwollen

Du solltest keinesfalls mehr als drei Werte priorisieren. Denn wenn es zu viele werden, dann priorisierst du nicht mehr, sondern findest einfach alles ein bisschen gut und darin besteht nicht der Sinn dieser Übung.



Hausaufgabe

Ziehe heute einen vierten Wunsch von deinem Stapel.

Tue das gleich wie an den anderen Tagen:

Lese ihn nicht.

Vernichte ihn.

Danke dem Universum für dessen Erfüllung.

