



5 minutes booster

Selbstwert

Freude ist die Spur und der Polarstern. Wähle Freude als deinen Weg durch dieses Universum.

Wenn wir uns zu sehr mit unserem Ego beschäftigen, verwechseln wir Selbstverwirklichung oft mit einem Ego-Trip.

Wie kann ich scheinbar Unerträgliches akzeptieren lernen?

1. Annehmen was ist.
2. Anerkennen, dass es mich bis hierhin gebracht hat
3. Was möchte ich anstelle fühlen/denken/handeln?
4. Fokus ändern (Energie woanders hin lenken - Fokus folgt Aufmerksamkeit)
5. Anders denken/handeln

Welche dieser Ebenen habe ich bereits erlebt und gelebt?

Welche dieser Ebenen interessiert mich aktuell besonders?

Welche Ebene habe ich bis jetzt negiert oder in Form von Süchten missbraucht?

Für welche Ebene möchte ich mich noch mehr öffnen?

Wie kann ich bestimmte Formen der Freude intensiver in mein Leben einladen?