

Was ist für MICH wichtig, damit ICH mich wohl fühle?

Was brauche ich, damit es mir so richtig bombig knackig gut geht?

Wie will ich für MICH da sein?

- 1) Ich darf Ängstlichkeit empfinden, bin mir dieser bewusst und teile sie meinem Partner mit.
- 2) Ich gebe und nehme mir den Raum, den ich brauche.
- 3) Ich gönne mir eine Auszeit und reserviere mir bewusst «Me-time».
- 4) Ich Sorge ganz bewusst für den Ausgleich von Körper, Geist und Seele.
- 5) Ich achte auf meine Gedanken.
- 6) Ich verurteile mich nicht. Ich darf ich sein, mit meinen Ecken und Kanten und Wölbungen und Schattierungen.
- 7) Ich öffne mich dem Leben und dem Menschen gegenüber.
- 8) Ich lade Humor in mein Leben ein und schaue bewusst eine Sendung, die mich zum Lachen bringt.
- 9) Ich lade meine Energie in der Natur auf.
- 10) Ich öffne mein Herz für die Schönheit des Lebens und die Liebe.

- 1) Ich gehe offen mit meinen Gefühlen um und zeige die auch. Ich bin wertschätzend mit mir und zeige meine Gefühle respektvoll dem anderen, weil er dadurch eine Gelegenheit bekommt, Nähe zu mir zu empfinden.
- 2) Ich überprüfe mein Leben auf Störfaktoren und eliminiere sie.
- 3) Ich bin dankbar und erfreue mich auch an den kleinen Dingen im Leben.
- 4) Ich lasse mich durch laute, beschwingende Musik beflügeln.
- 5) Und so weiter...