

Dein Work-Sheet zu Trau Dich! – Dein Leben in Fülle

Fragen zur Reflektion

1. Was traust Du Dich (noch) nicht?

Gehe hierbei sanft mit Dir um und nimm Dir ein Thema nach dem anderen vor.

- Notiere Dir Deine Gedanken zu der Hürde in einem separaten Buch/Heft, das Du in Zukunft für viele Deiner Entwicklungsschritte nutzen kannst. (Dankbarkeit, Lobes-Buch...)

2. Was sind Deine Gründe, daß Du Dich das (noch) nicht traust?

Schreibe Dir hier auch auf, was Du als erstes wahr nimmst.

Anleitung zur Umsetzung Wie fängst Du am Besten an?

- Umsetzung 1. Schritt in den nächsten 48-72 Stunden
- Ideen zur Umsetzung immer und sofort aufschreiben. Dafür kannst Du wieder Dein (Entwicklungs)-Buch nutzen.
- Lobe Dich für jeden kleinen Erfolg. Entwickle ein Ritual, um Dich zu feiern. Gerne auch eine kleine Handbewegung, die das Glücksgefühl bei Dir ankerst.

Durchbruch Deine Muster mit Hilfe des Kreislaufes!



Unsere Angebote zu „Trau Dich!“ Workshops und Retreats mit folgenden Zielen:

- mehr Selbstbewußtsein und Mut
- Wünsche und Träume Schritt für Schritt realisieren
- Motivation Dein Leben selbst und aktiv zu gestalten
- Im Einklang mit Deinen Gefühlen Deine Komfortzone verlassen
- Du erwirbst die Fähigkeit andere Perspektiven einzunehmen und neue Gedanken zu denken

Mehr zu Brittas Arbeit und Termine findest Du auf <https://brittahalusa.de>



Britta Halusa
Dipl. Mental-Trainerin

Mehr zu Madeleines Arbeit und Termine findest Du auf <https://madeleinesaar.com>



Madeleine Saar
Coach für Positive Psychologie