



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

WORKBOOK 5: "Perlentauchen"

Lege deinen Fokus bewusst auf die positiven Dinge

Füttere deinen weißen Wolf

Nimm dir jeden Abend einen Moment Zeit. Lass deinen Tag noch einmal Revue passieren und schreibe mindestens 3 Dinge auf. Dinge,

- auf die du stolz bist
- die dir ein Lächeln auf die Lippen zaubern
- bei denen du spürst, dass sich dein Herz öffnet
- für die du dankbar bist
- die du erfolgreich gemeistert hast ...

Es geht dabei nicht darum, ob es "große" oder "kleine" Dinge sind. Es geht darum, den Fokus ganz bewusst auf das Positive zu lenken, dich dadurch zu nähren und stärken.

Deine Perlen: