

TAKE
TIME for
your
SELF

The Key for Self-Love

Perlentauchen

eine Übung

Denke an eine Muschel.

Aus dem kleinen Sandkorn, das einst in
ihr eingeschlossen wurde, ist eine Perle
erwachsen.



Hier steht das Sandkorn für eine
schwierige Erfahrung
aus deiner Kindheit.
Und die Perle für den Gewinn
aus dieser Situation.

zusammengestellt durch

Cordelia Schmidt

www.FrauenCoach.jetzt

Was hast du daraus gelernt?

Was hat dir dabei geholfen oder hilft dir noch immer, damit umzugehen?

Was fällt dir vielleicht heute leichter als anderen in ähnlichen Situationen?



Denn jedes belastende Ereignis fördert auf der anderen Seite auch bestimmte Fähigkeiten.

Tauche doch noch einmal für dich.
Welche Perlen sind in dir verborgen?



zusammengestellt durch
Cordelia Schmidt
www.FrauenCoach.jetzt

Du kannst nach folgendem Schema vorgehen:

1. Schwierige Kindheitserfahrung kurz beschreiben:

Was ist genau passiert?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

2. Wie bist du mit dieser Situation umgegangen?

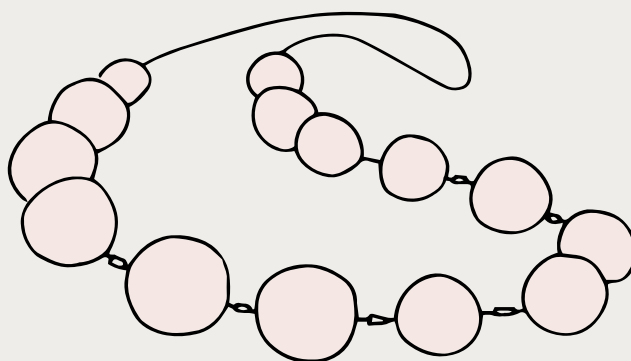
Vielleicht hast du dich erst zurück gezogen und warst hoffnungslos und hattest Angst.

Aber was hast du danach gemacht?

3. Wie setzt du das, was du seinerzeit gemacht hast auch heute noch öfter ein, um Herausforderungen zu meistern?

Du kannst diese kleine Übung so oft wiederholen, wie du möchtest.

Ich bin sicher, du kannst eine ganze Perlenkette auffädeln.



zusammengestellt durch

Cordelia Schmidt

www.FrauenCoach.jetzt