



Tag 1

Hallo,

schön, dass du dich für den FB Kurs Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen aus der Reihe **balance your life** entschieden hast und ich DICH somit ein Stück in deinem Leben begleiten, inspirieren und motivieren darf. Seit einigen Jahren habe ich eine Praxis am schönen Bodensee. Meine Mission ist es vielen Menschen zu einem Leben mit mehr Lebensqualität zu verhelfen. Vor einigen Jahren erlitt ich selbst einen Burnout und habe seit dem mein Leben völlig auf den Kopf gestellt und meine Praxis balance your life gegründet. Meine Klienten bestärken mich immer wieder in meiner Entscheidung, denn Sie fühlen sich bei mir aufgehoben. Deshalb freue ich mich, wenn ich auch DIR etwas Gutes tun kann mit diesem Kurs.

Du bekommst nun für zwei Wochen jeden Tag eine kleine Übung. Du wirst nach diesen zwei Wochen selbstbewusster und gestärkt durchs Leben gehen.

Wir starten heute mit folgender Übung:

Mache Dir klar, welches Deine persönlichen Trumpfkarten (Stärken und Talente) im Spiel des Lebens sind. Schreibe Sie dir auf Post-it Zettel und hänge sie Dir ins Bad, in die Küche, an PC oder sonst. Ich möchte, dass Du mindestens drei Trumpfkarten auf der Hand hast.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß und denke immer daran:

Du hast nur ein Leben! Mach was draus.

Hattest Du gestern einen guten Start mit dem Kurs Selbstvertrauen? Hast Du deine Trumpfkarten fürs Leben gefunden? Ich möchte, dass Du dir täglich dieser Stärken bewusst bist. Sie stärken dich in negativen Situationen und helfen Dir Auswege zu finden. Für weitere Tipps um dein Leben in Balance zu bekommen, kannst du auch gerne meine Facebook Seite - balance your life - liken. Hier gibt es immer wieder hilfreiche Übungen .

Doch nun erstmal zur heutigen Übung unseres Kurses Selbstvertrauen.

Zweite Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Wir alle haben kleine Saboteure des Lebens in uns. Böse Stimmen, die immer wieder was in unser Ohr flüstern: „Du bist viel zu dumm dafür“ ,oder „Ja, andere schaffen das, aber du kannst doch nichts“. Das sind Aussagen des „Kleinmachers“, der seinen Ursprung in unserer Kindheit hat und in den letzten Jahrzehnten enorm gewachsen ist. Beobachte Dich heute einmal ob und wie der Kleinmacher dich sabotiert. Was sagt er?

Ich wünsche Dir nun viel Spaß und denke immer daran:

Du bist nicht deine Saboteure. Du allein hast die Macht zu entscheiden.

Tag 3

Super, du hast deinen ersten Saboteur entlarvt. Ist er weiblich oder männlich? Nun geht es darum ihm keine Macht mehr über Dich zu geben. Gebe ihm erstmal einen Namen. Wann immer er nun auftaucht, kannst du ihm sagen: „Liebe Tante Tu-nicht-gut (oder deinen Namen des Kleinmacher Saboteurs) ich habe deine Stimme gehört. ICH bin allerdings der Meinung, dass ich es sehr wohl schaffen kann. ICH sitze am Steuer meines Lebensbus und mache das jetzt. Du setzt dich wieder nach hinten und hältst den Mund.“ Beobachte und über das täglich weiter in den nächsten Tagen. So wirst du ihm oder ihr immer mehr Macht weg nehmen.

Heute kommen wir zu einem mächtigen Instrument der Motivationssätze. Du kennst sie vielleicht aus Affirmationen. Wir machen es jedoch persönlicher.

Dritte Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Finde deinen eigenen persönlichen Motivationssatz. Er sollte folgendes beinhalten: Deine Stärken, deine Ziele und positive Aufmunterung. Schreibe ihn dir auf und hänge ihn ÜBERALL hin. Sage ihn dir Morgens bevor du aufstehst und Abends wenn du schlafen gehst.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß und denke immer daran:

Du bist klug, schön und einmalig. Du selbst bist Licht und Liebe.

Auf der nächsten Seite findest du ein paar Beispiele.

Motivationsätze

„Ich liebe und schätze mich, mit all meinen Stärken und Schwächen.“

„Ich erkenne und stehe zu meinen Talente und Potentiale und setze sie um.“

„So wie ich bin, genüge ich mir vollauf. 80% ist perfekt genug“

„Ich ehre und achte mich selbst, hier und jetzt und immer“

„Ich bin der Schöpfer meines Lebens“

„So wie ich bin, genüge ich mir selbst und auch anderen“

„Ich schenke mir selbst die Aufmerksamkeit, nach der ich mich sehen“

„Ich erkenne demütig und dankbar, dass ich mit Gaben beschenkt bin, so, wie jeder andere auch.“

„Ich erlaube mir, die Erfahrung zu sammeln, die mich ans Ziel bringen.“ „Ich glaube an mich selbst und meine eigene Kraft“

„Ich öffne mich der wahren Liebe“

„Ich liebe mich selbst bedingungslos“

Tag 4

Hallo Superwoman / Superman!

Stehst du nun jeden Morgen mit deinem Motivationssatz auf und fühlst Dich wie Superwoman? Das sollst du auch. Denn so kann man ganz leicht den Tag durchfliegen. Und da es uns heute so richtig gut geht, geben wir etwas ab von unserer Superkraft.

Vierte Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Heute darfst ganz viele Komplimente verteilen. Sag deiner Kollegin, wie toll sie den Job macht, oder was für eine schöne Bluse sie an hat. Sag deinem Chef, dass er der beste Chef auf der Welt ist. Dein Partner freut sich bestimmt über ein: „habe ich Dir schon gesagt warum ich dich liebe?“ Tobe Dich so richtig aus am Komplimente Tag. Denn es stärkt auch Dich.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß und denke immer daran:

Liebe das Leben, dann liebt es Dich zurück.

Tag 5

Guten Morgen, wow, was für eine Energie nach so vielen Komplimenten!

War das nicht wunderbar? Hast du die ganzen strahlenden Gesichter gesehen? Die positive Energie gemerkt, die Du durch das Kompliment im Raum verteilt hast? Du kannst diese Übung ruhig täglich weiter praktizieren. Komplimente machen oder einfach mal mehr Danke sagen stärkt ungemein das eigenen Selbstwertgefühl. Heute setzen wir noch eines oben drauf.

Fünfte Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Schreibe drei Menschen, oder rufe Sie an, denen du vertraust. Sag ihnen was du alles an ihnen schätzt und magst. Im Gegenzug frage einmal nach, ob es etwas gibt, was sie an Dir schätzen.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß damit. Traue Dich ruhig. Es kann nichts Negatives passieren. Ganz im Gegenteil, denn denke immer daran:

Du bist das Land für Liebe und unbegrenzte Möglichkeiten.

Tag 6

Hach, das Leben ist doch herrlich. Es kann so leicht und einfach sein. Diese Wertschätzungsübung mache ich sehr gerne in meinen Seminaren. Es ist wundervoll mit anzusehen, wie die Menschen anfangen zu strahlen und zu wachsen. Körper ist aufrechter, der Brustkorb schnell nach vorne und die Augen bekommen einen herrlichen Glanz. Wirklich schade, dass wir viel zu wenig kommunizieren, was wir an uns mögen. Und genau deshalb hat der Kleinmacher Saboteur so viel Macht, da er ganz wenig positiver Erfahrungen macht und sowas Schönes zu hören bekommt.

Heute kommen wir zu einem ganz anderen Thema. Und zwar die Liebe zu unserem Körper. Wir Frauen haben doch immer etwas auszusetzen. Es geht darum den Körper wahrzunehmen und zu lieben so wie er ist, bzw. Verantwortung dafür zu übernehmen, wenn ich was ändern möchte.

Sechste Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Vervollständige bitte diesen Satz: „Wenn ich meinen Körper zu 30% mehr lieben würde, dann würde ich heute.....“

Ich wünsche Dir nun viel Spaß damit.

Denke immer daran:

Dein Körper ist das Haus deiner Seele. Liebe und behüte ihn.

Tag 7

Super, du hast die erste Woche fast geschafft. Wie läuft es so? Ich bin wirklich sehr interessiert an deinem persönlichen Erfolg mit dem Kurs. Bitte schicke mir doch einen Kommentar / Feedback per Mail oder schreibe in die Facebook Gruppe Kraftquelle ICH/ Balance Mastermind.

7. Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Heute geht es ans Eingemachte. Nimm Dir heute bitte eine halbe Stunde Zeit und schreibe Dir folgende Fragen auf:

„Warum fällt es mir so schwer an mich selbst zu glauben?“

Schreibe alles auf, was da hoch kommt. Du wirst erstaunt sein. Wenn du erstmal ins Schreiben, in einen Flow gekommen bist, was da alles so hoch kommt. Wenn du herausbekommen hast, warum und was die blockiert kannst du dich an den zweiten Satz ran machen: „Warum fällt es mir leicht an mich selbst zu glauben?“ Das ist eine Visualisierung und Stärkung deines Urvertrauens. Das Leben ist so viel einfacher mit einem Urvertrauen, Also lebe doch einfach danach als ob du es hättest, dann bekommst du es ganz schnell.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß damit.

Denke immer daran:

Du hast alles in Dir was du brauchst um glücklich und erfolgreich zu sein.

Tag 8

Auf geht es in die neue Woche!

Ein ganz wichtiges Thema für mehr Selbstvertrauen sind Bedürfnisse. Oft stellen wir uns hinten dran und machen alles, damit es anderen erstmal gut geht. Meist wissen wir unsere Bedürfnisse gar nicht und wenn, sprechen wir sie schon gar nicht aus.

8. Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Mache Dir bitte heute eine Notiz. Ein Buch für all deine Gedanken und Notizen wären übrigens perfekt dafür. Und zwar welche Bedürfnisse du hast und wie du sie regelmässig in der Woche umsetzen kannst. Gibt es jemanden, dem du das sagen musst? Dann mache das. Stehe vor ihm hin und sage ihm oder ihr laut und deutlich was dein Bedürfnis ist.

Was also machst du heute, damit Du endlich deine Bedürfnisse einfordern kannst und regelmässig umsetzen kannst?

Habe Mut und Zuversicht.

Denke immer daran:

Du bist es wert. Du bist grossartig. Du darfst auch einfordern.

Tag 9

Heute kommt deine wahre Grösse zum Vorschein!

Ich hoffe, du startest ab sofort jeden Tag in dem du Dir deiner Bedürfnisse bewusst bist und diese auch einforderst. Heute geht es noch mal um das bewusst werden einer Sache. Bist du dir bewusst und im Klaren, wie viel du schon erreicht und geleistet hast in deinem Leben? Ich finde, es wird Zeit, dass wir dies einmal uns aufschreiben und visualisieren.

9. Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Mache Dir auf einem Blatt oder in deinem Buch eine kleine TimeLine. Sprich eine Zeitlinie oder Tabelle und unterteile sie in die Jahre die du schon so wundervoll gelebt hast. 0-10 / 11-20 / 21-30 / 31-40 usw. Nun schreibst du in jedes Jahrzehnt Dinge auf, auf die du so richtig stolz sein kannst. Da gehört zum Beispiel auch mit rein, wie du Fahrrad fahren gelernt hast, oder den Freischwimmer. Krame wirklich mal in alten Zeiten und hole alle Dinge hervor die du geschafft hast.

Denke immer daran:

Du bist grossartig, denn du hast schon so viel im Leben erreicht und geschafft.

Tag 10

Dies ist nun die letzte Übung in unserem Kurs Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen stärken. Ich hoffe, die 10 Übungen haben Dich weiter gebracht und dein Selbstvertrauen gestärkt. Von heute auf morgen kann man natürlich keinen Schalter umlegen und die ganzen Saboteure in Griff bekommen. Man muss täglich daran arbeiten. Diese Arbeit ist es auf jeden Fall Wert. Ich stelle Dir heute eine letzte Frage, auf die du bitte eine Antwort findest. Ich weiss, diese Frage bzw. die Antwort ist nicht ganz leicht. Ich habe vor einigen Jahren Monate dafür gebraucht. Sie ist jedoch die wichtigste überhaupt. Du musst Dir dafür ganz viel Zeit lassen. Deshalb stelle ich Dir heute am letzten Tag diese Frage:

10. Übung Kraftquelle ICH - Selbstvertrauen:

Warum bist du es Wert geliebt zu werden? Finde bitte mindestens drei Antworten darauf die nichts damit zu tun haben um anderen zu gefallen.

Du kannst Dir dafür Zeit lassen, schreibe jede Idee die Du hast in dein Büchlein und bleibe dran mit dem Schreiben....denn es ist die Tür zu deiner Seele zu deinem Herzen.

Denn denke immer daran:

Dein Herz und deine Seele wissen, wie großartig und einzigartig zu bist.

Dir hat dieser Kurs gefallen?

Mehr Angebote von mir und meinem SR Balance Konzept gibt es auf

www.balance.jetzt