

Happy.you - Eine 14 Tage Reise zu mir selbst



Tag 1

Hallo,

schön, dass du dich für den Kurs **Happy.you** - 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. Erst vor 2 Jahren habe ich selbst die Erfahrung gemacht, dass Hormone, selbst bei Selbstvertrauen eine Rolle spielen können. Deshalb gibt es einen kleinen Exkurs zum Thema „Hormone & Selbstvertrauen“ zum Schluss von 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.