

Deine Wochenübungen



Dich frei lassen

Stopp → „Schutz“ → Affirmation spüren

Glaubenssatz & Wollen: Bleib dran! <3



Nutze jeden Tag mindestens eine der drei folgenden Werkzeuge – und variiere



Gegensatz in Alltag integrieren:
~ Aufschreiben: Spiegel, Kopfkissen, ...
~ Dir sagen: beim aufwachen, einschlafen, auf Wegstrecke, beim Zähneputzen...