

Sie sind ein Unikat – keine Kopie !

⇒ Somit absolut einzigartig und wertvoll !

Machen Sie sich zu Ihrer Nr. 1 im Leben
(nicht den Partner, nicht Ihr Kind)

Zur Bewußt-werdung und zum Druck wegnehmen hierfür:

3 Smileys 😊 :-/ 😞

Sie können nicht alle zufriedenstellen/erreichen/Erwartungen von anderen erfüllen. Wichtig, auch bei Absagen dieses zu erkennen – und weitermachen und bewerben.

Dabei ist wichtig - lernen Sie sich besser kennen:

- was brauche ich, daß es mir gut geht ?

(Gesundheit, Energie, Freude)

- was ist mir wichtig im Beruf ? ***(2-Spalten-Tabelle erstellen)**

***Erfolgstagebuch führen** – abends die Tageserfolge (oder gerne auch Lebenserfolge) eintragen, was Sie geschafft, gemeistert, durchgezogen oder getan haben. Mit dem Aufschreiben machen sie es sich *bewußt* und daß es NICHT selbstverständlich ist !

Und loben Sie sich selbst dafür !

Und kümmern Sie sich selbst um Ihre Bedürfnisse (ich brauche ..).

➔ all dieses erhöht Ihr Selbstwertgefühl, sie stehen immer mehr zu sich und dieses sehen dann auch die anderen

Metermaß zum Bewußt-machen:

Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Auf was wollen Sie noch warten ?

„ Wenn nicht jetzt beginnen – wann dann ?“

*** Schriftliche Hausaufgabe**