

Erfüllt in den Feierabend

Teil 4 - Thema "Du hast die Wahl"

1. Mindset Übung

Affirmationen - Raus aus der Ohnmacht

" Ich erwache aus der Ohnmacht und erinnere mich meiner Schöpferkraft."

"Ich erkenne die Stärke meiner Leidenschaft, ich nutze und transformiere sie."

"Meine Gedanken formen meine Realität. (Beispiele mit Zusatz Gefühle: "Ich fühle mich machtlos" und "ich bin machtvoll")"

Erfüllt in den Feierabend

Teil 4 - Thema "Du hast die Wahl"

2. Meditation

"Raus aus der Ohnmacht" ACHTUNG: separates Audio wegen Überlänge !!

3. Aufgabe für die Woche

Verändere Kleinigkeiten im Alltag und baue Dir damit neue Neuro Path Ways/Neuronale Autobahnen !!

*Deine
Christiane*