MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Monya Harchafe
Über Selbstliebe, Mitgefühl und Grenzen

1. Wann fällt es dir schwer, dich anzunehmen?

2. Wie gehst du dann mit dir um?

3. Wie würdest du die Gedanken dazu über dich formulieren?

4. Welchen Effekt haben diese Gedanken auf dein Leben?

5. Wie wird sich dein Leben entwickeln, wenn du weiterhin an diesen Gedanken festhältst und dich nicht annimmst?

6. Wie geht es dir mit diesem Gefühl?

7. Stell dir vor, du wachst morgen auf und bist in der völligen Selbstakzeptanz, lebst im Einklang mit dir selbst und bist in der Lage, deine Grenzen zu achten: Wie würdest du dich fühlen? Wozu wärst du dann in der Lage? Was würde nicht mehr passieren? Welche Veränderungen würden noch eintreten?

8. Wie geht es dir mit diesem Gefühl?

9. Was kannst du heute annehmen, um diesem Gefühl näher zu kommen? Wähle dazu ein konkretes Szenario aus der Frage Nr. 1 aus.

10. Welchen Unterschied macht diese Veränderung in deinem Leben?

11. Durch welche Gedanken wird sie begleitet?

12. Wann und wem gegenüber bedarf es einer klaren Kommunikation, um diese Veränderung in deinem Leben beizubehalten?

13. Wie würdest du es formulieren?

14. Welche konkrete Maßnahme könntest du entwickeln, um nicht mehr ins alte Muster zu verfallen?