Reflexion

Ein kleines MUT-mach-INSTRUMENT

Mein Vorname .....

Mein Name bedeutet .....

Gefällt mir an mir am besten .....

Gefällt anderen an mir am besten .....

Das kann ich am besten .....

Das mache ich am liebsten .....

Mein Lebensmotto .....

Mein Lebensziel .....

Das Beste an meinem Job .....

Das will ich ändern .....

Gestern mein schönstes Erlebnis .....

Heute mein schönstes Erlebnis .....

Konkret zum 1. Hessischen MUT-mach-SALON – Schafft die Angst ab!

Meine Erwartung war .....

.....

Was ich heute für mich mitnehme .....

.....

.....

ALLTAGS-ÜBUNG

Zum Ausprobieren und Spielen, wenn Sie mögen

Schöne Gedanken stärken den Geist

Bereiten Sie sich ein schönes Getränk zu, das Sie mögen
Setzen oder legen Sie sich auf Ihren Lieblingsplatz, ganz bequem
Denken Sie an das, was Ihnen am besten an Ihnen gefällt
Denken Sie an das, was Sie heute am besten gemacht haben
Denken Sie an das, was Sie heute hätten verbessern wollen
Denken Sie daran, wie Sie es gemacht hätten
Stellen Sie sich vor, Sie hätten das so gemacht
Stellen Sie sich vor, wie sich das anfühlt

Den Morgen mit einem Lächeln beginnen

Bleiben Sie nach dem Aufwachen noch etwas liegen
Freuen Sie sich, dass sie aufgewacht sind und ein neuer Tag beginnt
Stellen Sie sich vor, heute passiert ein unerwartetes Wunder
Stellen Sie sich vor, es passiert etwas ganz Besonderes
Fühlen Sie, wie es ist, wenn etwas ganz Wunderbares passiert
Steigen Sie aus dem Bett mit einem erwartungsvollen Lächeln
Freuen Sie sich und seien Sie sicher, dass etwas Besonderes passiert
Lächeln Sie

Balsam für die Seele

Ich bin geliebt.
Ich bin beschützt.
Ich bin auf dem richtigen Weg.
Ich mache das gut.
Ich werde geleitet.
Ich gehe froh und mutig weiter.
Das Leben ist ein Abenteuerspielplatz, spannend,
manchmal aufregend, aber schön!

Ein Hinweis, der wichtig ist!
Dieses MUT-mach-INSTRUMENT basiert auf Meinung und Erfahrung von Manuela Engel-Dahan. Es ist als Anregung gedacht und kann mögliche Lösungswege aufzeigen. Es ist nur als Angebot gedacht und die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung und ohne Gewähr. Bleiben Sie sich treu und wenn Sie es wirklich wollen, dann starten Sie mit Ihrer Idee! Der „innere Kompass“, den uns die Schöpfung mitgegeben hat, ist ein wirksames Werkzeug, um den eigenen Willen zu prüfen. Er befähigt uns, selbst schwierige Hürden zu überwinden.