



Vorschläge für den Umgang mit deiner liebevollen Begleiterin / deinem liebevollen Begleiter

Vorschlag 1:

Starte mit einem liebevollen Satz von deiner positiven Begleiterin / deinem positiven Begleiter in den Tag:

Was könnte er/sie zu dir sagen? Etwas zu deinem Aussehen? Zu der Kleidung, die du heute trägst? Etwas zu den Aufgaben, die heute vor dir liegen?

Schreibe dir den Satz für den Tag auf und nimm dir einen Moment Zeit, ihn auf dich wirken zu lassen.

Vorschlag 2:

Wähle einen Satz von deiner positiven Begleiterin / deinem positiven Begleiter aus, der dir besonders gefällt.

Nimm dir Zeit für diesen Satz eine passende Postkarte zu finden und ihn darauf zuschreiben. Stell dir diese Karte als sichtbares Zeichen deiner positiven Begleiterin / deines positiven Begleiters in deiner Wohnung oder an deinem Arbeitsplatz auf.

Vorschlag 3:

Halte im Laufe des Tages immer mal wieder inne, ganz kurz, und frage dich: "Was würde deine positive Begleiterin / dein positiver Begleiter jetzt sagen, wenn er mich so sieht, wie ich gerade bin, was ich gerade mache?"

Wann immer du die Gelegenheit dazu hast, schreibe diese Antworten auf. Besorge dir ein schönes Buch und trage darin regelmässig Wohlwollen, Anerkennung und Wertschätzung für dich selbst zusammen.

In mutlosen Zeiten kannst du sie lesen und dir von ihnen helfen lassen, Mut zu fassen.