

ZIELSETZUNG

Reflektion Eltern-Kind- Beziehung

AUSFÜHRUNG

MEINE ROLLE ALS SOHN • AKZEPTANZ • VERÄNDERUNG

Reflektion des Coaching-Gesprächs vom 26.09.2022

Perspektiv-Wechsel, was kann ich Gutes von meinen Eltern lernen?

Notieren was mich gestört & verletzt hat, Dokument „vernichten & verbrennen“ bezüglich des Themas „Vater“.

Welchen „Gewinn“ positive Erfahrung kann ich aus meiner Vergangenheit ziehen?

Welche Rolle, die ich heute noch lebe und erlebe, tut mir gut?
Was will und kann ich verändern?

UMSETZUNG

Tägliche Affirmationen

AUSFÜHRUNG

SELBSTLIEBE • VERGEBUNG • KLARHEIT

Folgende Affirmationen aufschreiben, tag-täglich wiederholen, gerne können diese individuell abgeändert werden:

1. Ich bin ein liebenswerter Mensch
2. Ich bin ein attraktiver Mann.
3. Ich übernehme die volle Verantwortung für mich.
4. Alles, was ich beginne, erreiche ich.
5. Ich bin sowohl in meinem Inneren als auch im Außen reich.
6. Ich liebe die Menschen, so wie ich mich liebe.
7. Ich bin wertvoll, mit all meinen Stärken und Schwächen.
8. Ich werde von vielen Menschen in meinem Leben geliebt.
9. Ich lerne, mich so anzunehmen, wie ich bin.