



Isabelle Huilier-Morano

Selbstmanagement*Achtsamkeit*Führung



Nähe und Distanz in der Natur

Um Nähe zuzulassen, ist es erforderlich eine gewisse Distanz herzustellen und deinen persönlichen Bereich zu definieren.

- Lege deinen persönlichen Wohlfühlbereich fest (privat und beruflich)
- Kommuniziere deine Grenzen klar
- du lädst andere in diesen Bereich ein, wenn sie deine Grenzen respektieren. Du schickst andere aus deinem Bereich heraus, wenn sie deine Grenzen nicht respektieren.
- NEIN ist ein vollständiger Satz, der keine Erklärung erfordert. Kommuniziere dein Nein nicht nur verbal, sondern auch nonverbal
- Kommuniziere eine Einladung in deinen Bereich ebenso klar verbal und nonverbal

Übung: suche dir mit deinen Lieben einen schönen Ort und stelle dich auf. Definiere nun deinen Bereich, in dem du dich sicher fühlst. Male diesen mit einem Stock oder lege Steine um dich herum und bitte deine Lieben, diesen Bereich nicht zu betreten. Wenn sie dies respektieren, kannst du sie soweit hereinbitten, wie du es möchtest. Danach bittest du sie wieder aus deinem Bereich herauszutreten und bedankst dich dafür. Transferiere diesen Mindset nun in deinen Alltag.

Viel Spaß dabei<3 Deine Isabelle

E-Mail: info@passion-cavallo.de Telefon: 0179 -2141831



