



Isabelle Huilier-Morano



Selbstmanagement* Achtsamkeit* Führung

Gesundes Selbstbewusstsein (Teil2)

Wenn du anders als andere bist und dich dabei wohlfühlst,
dann bist du auf dem richtigen Weg (tschaka!)

- **Aussehen:** Notiere mind. 3 Dinge, die du an deinem Aussehen richtig toll findest. Frage einen lieben Menschen, was er an deinem Aussehen besonders mag.
- **Talente:** Was kannst du richtig gut? Frage dir nahestehende Menschen, was du besonders gut kannst und sei stolz auf dich. Schreibe auch dies auf.
- **Erfolge:** Worin hattest du bisher deine größten Erfolge? Erwähne dich daran, schreibe sie auf und feiere dich dafür.
- **Glücksmomente:** In welchen Momenten hast du dich glücklich gefühlt? Lege dir eine Glücksmomente-sammlung an(z.B. ein Einmachglas) und notiere diese auf bunte Zettel. So kannst du auch in schlechten Zeit noch davon zehren!
- **Einzigkeit:** Wodurch hebst du dich von anderen Menschen ab? Schau dich in deinem engsten Kreis um und notiere dir mind. 3 positive Aspekte, durch die du dich von anderen unterscheidest.

Ich empfehle dir ein Notizbuch anzulegen, in dem du alle diese Fragen für dich selbst beantwortest.

Viel Spaß dabei<3

Deine Isabelle

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



