

Worksheet

Lebensmuster

Dieses wertvolle Worksheet hilft dir, deine eigenen Lebensmuster in dein Bewusstsein zu holen - und zwar in den Bereichen, die wirklich essenziell für deine Persönlichkeit sind. Vervollständige die Aussagen und höre dir dabei bewusst zu. Wenn du dich traust, dann lies die Sätze laut vor und spreche deine Gedanken laut aus. Unser Körper, Geist und Seele sind miteinander verbundene Resonanzkörper, die auf ausgesprochene, klingende Worte reagieren und interagieren. Achte bewusst auf deine Reaktionen auf die Fragen und gehe behutsam mit deinen Emotionen um, während du diese Übung machst.

Vervollständige folgende Sätze:

1. Ich liebe es, wenn ...
2. Ich hasse es, wenn ...
3. Ich bin der Mensch, der ich bin weil ...
4. Meine größte Stärke ist ...
5. Meine größte Schwäche ist ...
6. Ich selbst sehe mich als ...
7. Andere Menschen sehen mich als ...
8. Vertrauen ist ...
9. Liebe ist für mich ...
10. Sex ist für mich ...
11. Abhängigkeit bedeutet für mich ...
12. Macht ist ...
13. Mein Leben würde sich positiv verändern, wenn ...
14. Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann ...
15. Wenn ich etwas an mir ändern könnte, dann wäre das ...
16. Als ich sieben Jahre alt war, da wollte ich ...
17. Wenn ich 80 Jahre alt bin, werde ich ...
18. Meine größte Angst ist ...
19. Ich denke gerade, dass ...
20. Am schwierigsten zu beantworten war Frage ...

Vielen lieben Dank für dein Vertrauen und deinen Mut.
Herzlichst, Deine Rebecca