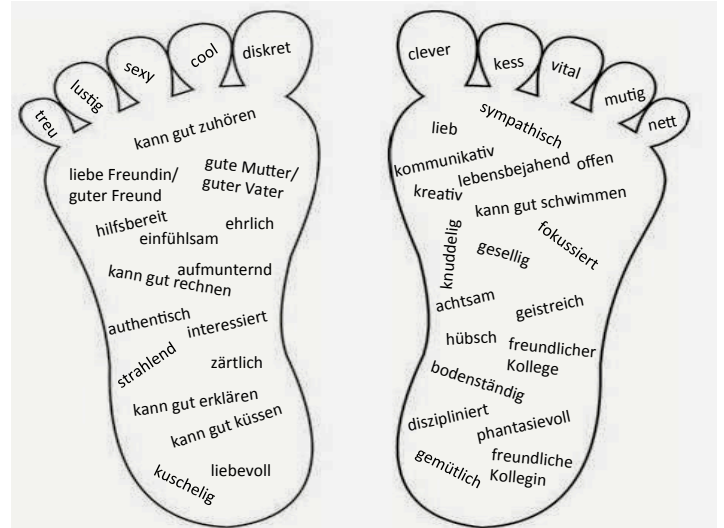


Übung: Meine positiven Eigenschaften

Die Übung wird Ihnen helfen, einen **weiteren Schritt in Richtung Selbstannahme** zu machen.



Haben Sie sich schon einmal überlegt, was Sie besonders gut können? Nein? Na dann wird's höchste Zeit!

Nehmen Sie zwei Blatt Papier. Stellen Sie jeweils einen Fuß auf ein Blatt Papier und übertragen Sie die Umriss Ihrer Füße auf das Blatt.

Nun **notieren** Sie alle **Ihre positiven Eigenschaften auf den Fußumrissen**.

Wenn Sie fertig sind, werfen Sie noch einmal einen Blick auf alle Ihre wunderbaren Eigenschaften. Fühlen Sie, wie sich Ihre Stimmung erhellt?

Stellen Sie sich nun auf Ihre Fußabdrücke.

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein und aus.

Spüren Sie, welches angenehme Gefühl es ist, Ihre positiven Eigenschaften über Ihre Fußsohlen in den gesamten Körper zu atmen. Ziehen Sie mit jedem Einatmen dieses wunderschöne Gefühl immer höher, bis es sich in Ihrem gesamten Körper ausgebreitet hat und **fühlen Sie, wie wunderbar Sie sind**.