

Meine neuen 10 Programme:

- 1 hüte dich vor halbtoten Menschen
- 2 hüte dich vor sinnlosen Schuldgefühlen
- 3 Lebe hier und jetzt und nicht erst morgen oder übermorgen
- 4 Entscheide für Dich selbst
- 5 Gestalte, statt zu leiden
- 6 Nimm was du brauchst, es steht Dir zu
- 7 Vertrau auf dich selbst
- 8 Sei nett und wohltuend zu dir selbst
- 9 Achte deine Gefühle
- 10 Sei selbstbestimmt in Gedanken, Worten und Taten

Abwandlung von Veronika Horch - von wegen Schicksal

Du kannst dies als Checkliste verwenden, um Dir zu notieren, bei welchen Punkten Du etwas in Deinem Leben ändern willst.

Du möchtest Dich dabei unterstützen lassen?

Du möchtest mehr wissen? Kontaktiere mich unter Tel: +43 (0)676 72 33 826 oder mentalchirurgie.at