Meine Stärken und Ressourcen

Wenn du dich selbst heilen möchtest, dann ist es so wichtig, daß du stärkend und kraftvoll über dich denkst.
Meist haben wir die defizitorientierte „Brille“ auf der Nase – sehen nur die Dinge, die wir nicht gut können, was wir besser machen müssen...

Die folgenden Fragen kannst du als Anregung dafür nehmen, dir bewußt zu machen:

- wie großartig du bist!
- wie viel du in deinem Leben schon bestens bewältigt hast!
- welche Kraftquellen und Stärken in dir sind, auch wenn du die manchmal vergessen hattest ☺.

Nimm dir gern mehrere Blätter Papier für diese wunderschöne Aufgabe!

1.) Was half mir bisher mein Leben zu leben und mich zu stabilisieren?

Was ist mein „Medium“ – wie bewältige ich Dinge? Worüber drücke ich mich aus?

Was hat mich gestärkt, ruhiger gemacht, aufgemuntert? Wodurch fühlte ich mich sicher?

Was gibt mir heute Kraft, Motivation und Schwung mein Leben zu leben oder das Hier und Jetzt zu genießen? Meine Kraftorte waren/sind...

Welche Fähigkeiten habe ich erworben als ich schwierige Zeiten durchlebt habe?
–> diese stehen mir jetzt als Ressourcen zur Verfügung! ☺

2.) Welche Menschen haben mir auf meinem Weg geholfen zu werden, wer ich heute bin? Auf welche Weise geschah dies?

3.) Welche Eigenschaften schätzen andere Menschen an mir?

4.) Wie schaffe ich es mich im Alltag zu stabilisieren, funktions- und beziehungsfähig zu machen (Gewohnheiten, Tätigkeiten, Verhaltensweisen, Eigenheiten, etc.)?

5.) Welche Erlebnisse meines Lebens erfreuen mich immer noch, wenn ich an sie denke?

Meine Talente, Begabungen, Fähigkeiten… sind:

-
-
-

...

Wow – was hast du soeben an Schätzen geborgen ☺
Mache dir das immer wieder bewußt und schaue mit der ressourcenorientierten „Brille“ der Liebe auf dich!

Für eine individuelle Beratung zu diesem Thema kannst du gern einen Termin bei mir buchen. (auch gern online über Zoom oder Whatsapp etc.)
www.contudo.info