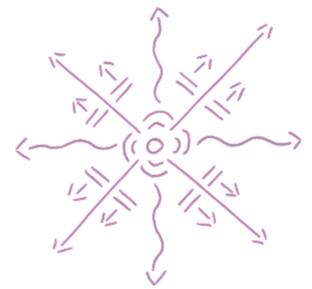


„Dein Selbstwert & deine Selbstliebe “



Life - Wave

by Somavakien & Jarnara

In uns steckt ein Schatz voller Möglichkeiten. Diesen wollen wir nun wieder in uns freischalten.

Hierzu ist es wichtig, für sich einmal festzulegen, was Selbstwert und Selbstliebe gerade für uns bedeuten, wodurch wir feststellen, was sich verändert.

Notiere dir einmal hier deine aktuelle Definition:fwir

Selbstwert: _____

Selbstliebe: _____

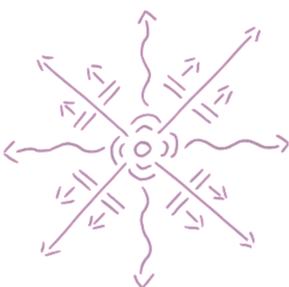
Wo auf einer Skala von 1 - 10 stehst vor dem Video „Selbstwert und Selbstliebe“ ?

1-----5-----10

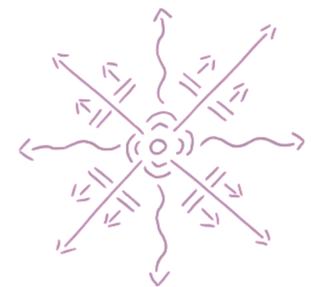
Höre dir nun das Video an und notiere dir, was du wie annehmen konntest und was noch nicht:

Ich konnte gut annehmen:

Ich konnte nicht annehmen:



Ich wünsche dir viel Spaß



Life-Wave

by Somavakien