

Wem oder Was gibst du eine Bedeutung?

ARBEITE DIE AUFGABEN NACHEINANDER AB.
ES BAUT AUF EINANDER AUF. HOLE DIR JETZT
ZWEI BLATT PAPIER UND ZWEI STIFTE IN ZWEI
VERSCHIEDENEN FARBEN.

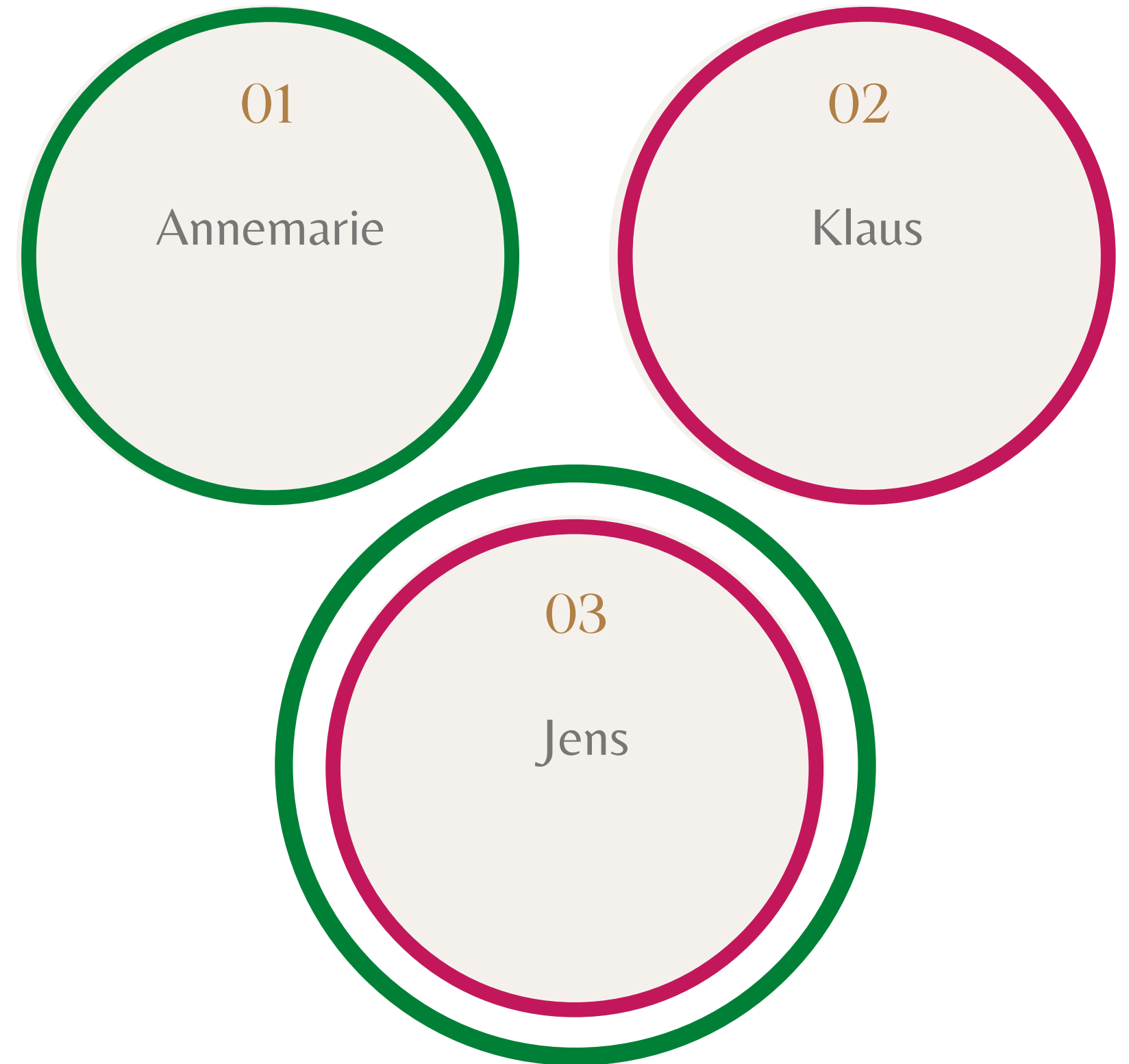
Wir fangen an mit dem Wem.

Wem begegnest du täglich?

Schreibe auf ein weißes Blatt Papier die ersten *10 Menschen* auf die dir in den Sinn kommen.

Dann verwende zwei Farben, um Kreise zu ziehen und dabei festzustellen, wer gute Emotionen und wer schlechte Emotionen in dir auslöst.

In meinem Beispiel steht die Farbe rot für negative Emotionen und grün für gute, freudige Emotionen. Wenn jemand beide Emotionen auslöst, zwei Kreise ziehen.



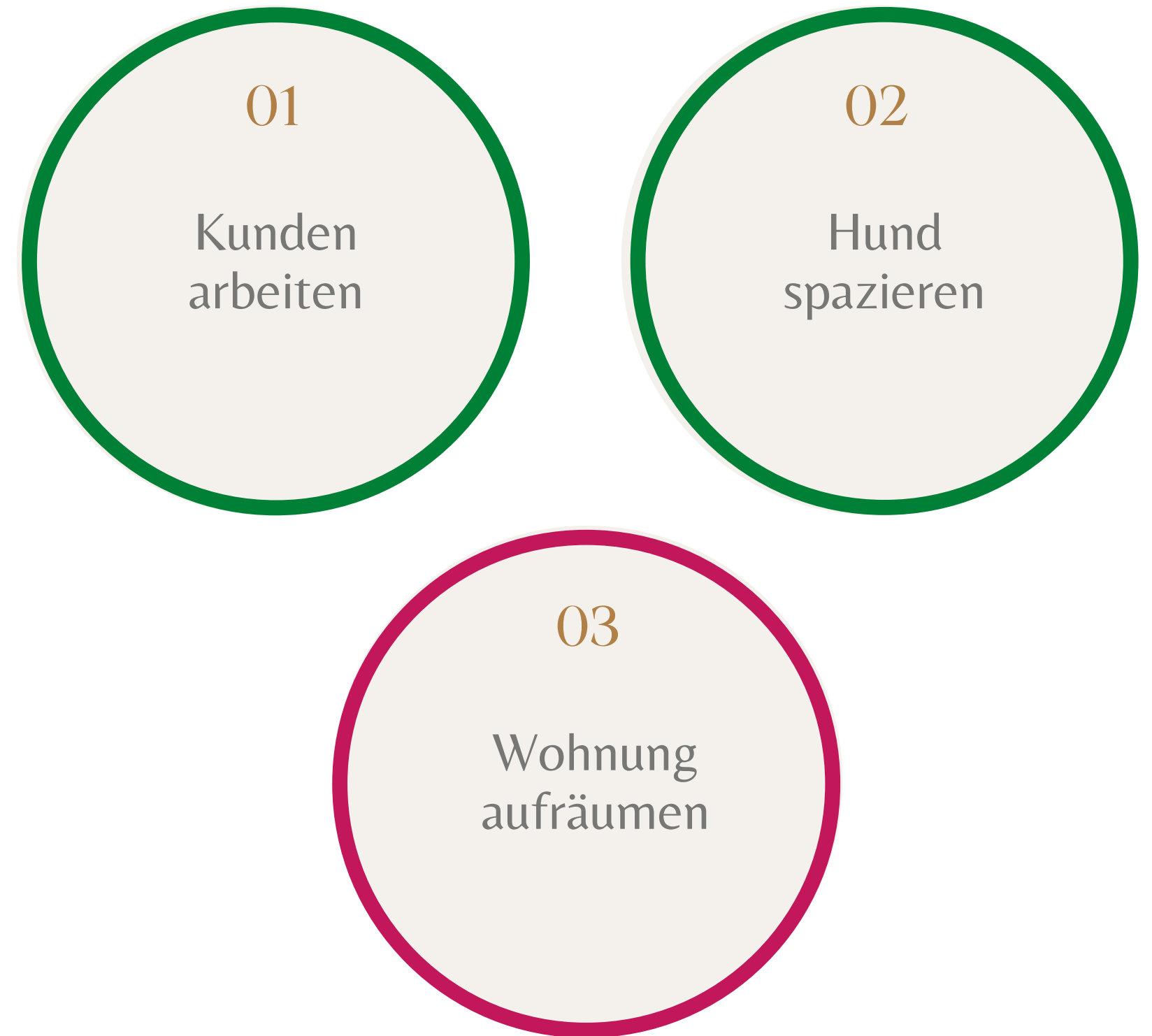
Jetzt Was.

Was tust du täglich?

Schreibe auf ein neues Blatt Papier *10 Dinge* auf, die du täglich tust.

Dann verwende wieder zwei Farben, um Kreise zu ziehen und dabei festzustellen, was dir Energie raubt und Energie gibt.

In meinem Beispiel steht die Farbe rot für energieraubend und grün für energiespendend.




Jetzt hast du dir bewußt gemacht, was Bedeutung in deinem Leben hat.

Es ist egal, ob gut oder schlecht, alleine durch die Erinnerung an eine Sache oder Menschen, verleihst du Bedeutung. Also, überlege dir genau, wieviel Aufmerksamkeit und Bedeutung du negativen Dingen/Menschen schenkst. Ist es das wert?

COPYRIGHT BY MILA CARLES





Wenn du dir deine
Aufzeichnungen anschaust:
Wie fühlt es sich an ?
Möchtest du vielleicht etwas
verändern?



Mila Charles

"Deine Bedeutsamkeit spiegelt sich in der Tragweite, der du einer Sache gibst."

Schreibe mir gerne dein Feedback:

email@milacharles.com

Betreff: Bedeutung

Nur wenn du die
Übung ausführst,
kannst du
Anfangen positive
Veränderungen
erzeugen.