

Wenn du einen Helden siehst,
schau' nochmals hin:
Du hast dich selbst
irgendwie kleiner gemacht.

Tag 5 auf unserer Reise.

So, schon flattert die vorletzte Mail in deinen PC von mir.
Balance ist eine Haltung, welche ein wichtiges Element in der neuen Zeit ist.
Warum? Weil zu sehr auf einer Seite zu sein, bremst oft so viel Wertvolles
aus. Du hast gestern so viele Fragen zum Beantworten bekommen. Deine
Liste oder dein Büchlein sind Aufgaben.

Dich mit einem guten Gefühl zu beschenken (immer wieder) steht auch auf
der To do Liste. Deswegen bevor wir heute Abend nochmal komplett aus
dem Vollen schöpfen und alles ziemlich praktisch wird, kommt hier eine
Selbstfürsorge Aufgabe.

Wer für sich sorgen will, muss zuerst bei sich ankommen.

Das Geniale daran ist: Die Selbstfürsorge schenkt dir bereits das Gefühl,
gesehen, bejaht und gewürdigt zu werden – von dir selbst. Und wenn du
dich so fühlst, dann ziehen die anderen nach. Das ist sicher, aber dann für
dich gar nicht mehr so bedeutsam. Denn du fühlst dich ja bereits gesehen.

Die 5 Minuten Fühlpause

Mach es dir zur Angewohnheit, wann immer möglich, eine zeitliche
Fühlpause, um nach dir zu sehen, /fühlen, wie es dir geht. Du hast jetzt
deine Telefonate erledigt, dann lege die 5 Min. ein, bis du zur nächsten
Aufgabe übergehst, zwischen Aus der Arbeit nach Hause kommen und dann
Abendessen kochen oder den PC anmachen ... setze dich in Ruhe hin, spüre
einfach nur dich selbst, bevor du mit der nächsten Aktivität beginnst.
Schenke deine Aufmerksamkeit dir selber.

Mach die 5 Min. bevor du heute Abend im Abschluss Webinar dabei bist,
denn da wird es ziemlich aktiv.

Ich freue mich auch dich!

Liebe Grüße

Deine Claudia

P.S. Ich freue mich auf das Webinar! Bring doch dein Büchlein oder die Liste
mit.

Sorge dich nicht um die Ernte,
sondern um die richtige Bestellung
deiner Felder.
Konfuzius

