

Die Ressourcenhände

Zeichne dazu deine eigenen Hände oder wenn du dich mit den unten abgebildeten identifizieren kannst, auch gerne diese, auf ein Blatt Papier.

Nimm dir etwas Zeit und einige Buntstifte zur Hand.

Und nun leg los ;-)

Schreibe alles auf, was dir zu dir selbst einfällt...alles, auf das du stolz bist, was du gut kannst, was du gerne machst, wofür du bekannt bist.

Alle diese Begriffe kommen aus vollster Überzeugung zu dir!

Du liest total gern?

Du kochst gut?

Du gehst gern spazieren?

Du hast Kinder?

Du hast einen Job?

Du hast ein Gespräch geführt mit tollem Ausgang?

Du hast einen Garten um den du dich kümmerst?

Du kennst dich mit dem PC aus?

Du hast ein Lob bekommen?

Du gehst angeln?

Du machst Sport?

Du fährst Auto?

Du hast den Blick für Schnäppchen?

.....

ALLES zählt!!! WIRKLICH ALLES!!

Schreib es in die Hände und immer wenn dir wieder eines auffällt, kommt es dazu!

Male es in unterschiedlichen Farben an, wenn du magst. Klebe Sticker drauf oder Smilies hinein.

Hänge oder lege dir die Hände griffbereit und sichtbar auf und ab sofort schaut du jeden Tag mindestens einmal drauf und lässt es auf dich wirken!

Wir vergessen im Alltag, was wir schon alles geschafft und geschaffen haben!

Suche dir einige Dinge aus, die dich besonders anziehen und glücklich machen (vorerst nicht mehr als drei). Spüre immer wieder rein, was macht der Gedanke mit dir?

Geh ganz tief hinein in das Erlebte, das Gefühl und wenn du ganz tief drin bist, dann klopf dir auf deine Schulter oder eine Stelle, an die du leicht und spontan hinkommst.

Jetzt klopfst du täglich diesen Punkt, immer wenn du dein Bild anschaust, immer wenn du dran denkst, immer wenn du dein gutes Gefühl...deine Ressource brauchst. Denn je öfter du das machst, desto schneller und intensiver kann es sich in dir festigen.

Der nächste Schritt wäre, dir Eigenschaften zu wünschen, die du in bestimmten Situationen gebraucht hättest...die dir evtl. immer wieder begegnen.

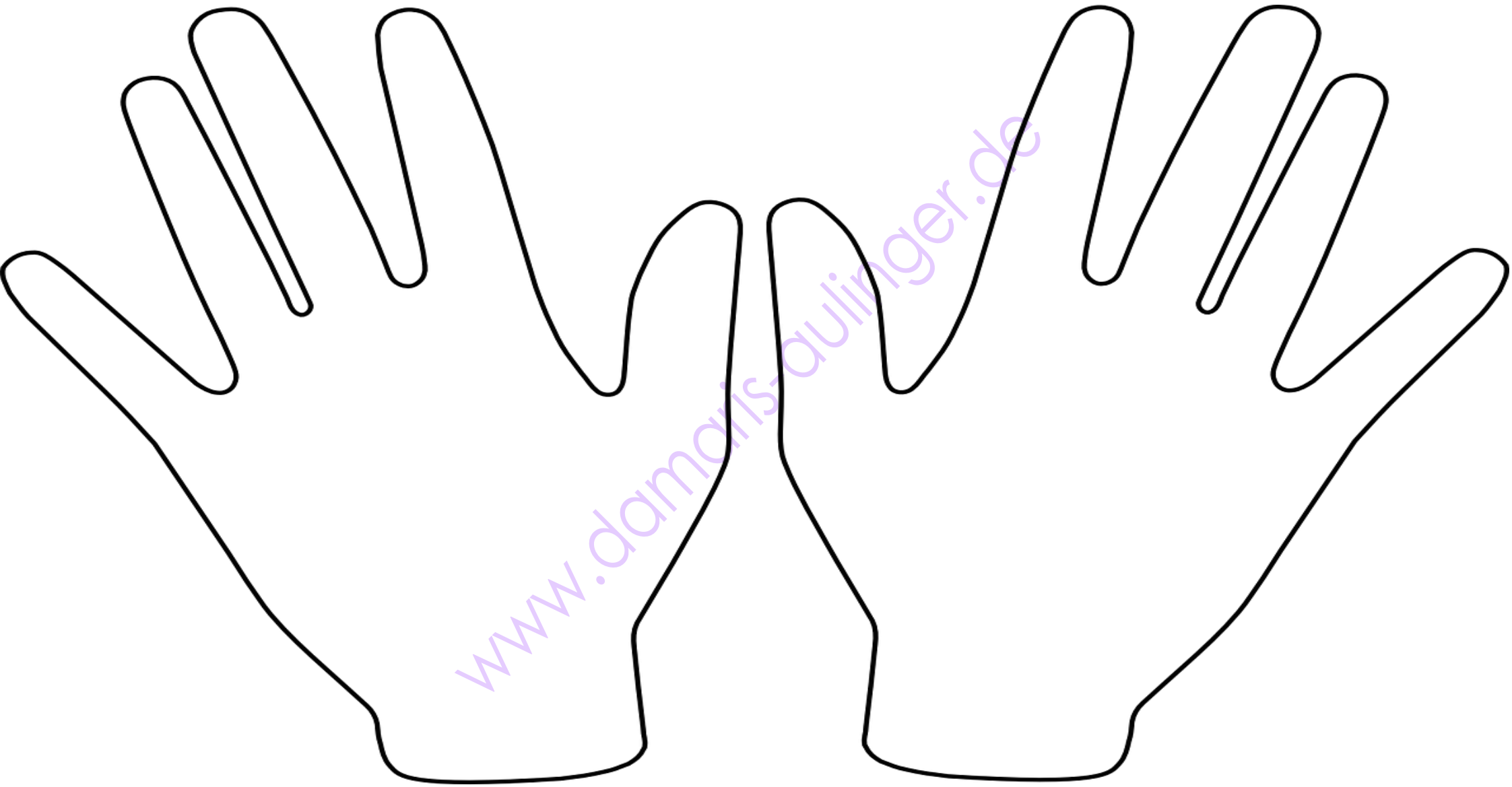
Aber das ist eine neue Lektion.

Viel Erfolg beim Buddeln, Malen, Aufschreiben, Klopfen und Verinnerlichen!

Herzlich,

Damaris

DU bist w **I C H** tig



www.damaris-aulinger.de

Damaris Aulinger . Ganzheitliches Gesundheitsmanagement . Landau . post@damaris-aulinger.de
www.damaris-aulinger.de & www.online-campus.damaris-aulinger.de



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.