



Reflexion deines Zeitstrahls

Druck dir dieses Workbook aus, schnapp dir deinen Zeitstrahl und einen Schreiber und schau dir das Video «Reflexion deines Zeitstrahls»

1. Reflektiere über deinen Zeitstrahl

Welche Emotionen und Gefühle kommen auf, wenn du auf all die Ereignisse deines Lebens blickst?

2. Welche Glaubenssätze bilden sich aus deinem Zeitstrahl?

Denke an die Geschichten zu den Ereignissen. Was ist das Gefühl dazu?

Gibt es auch Dinge, die du in deinem Zeitstrahl vermisst?

a. Welche positiven Glaubenssätze?

b. Welche negativen Glaubenssätze?

3. Wie hat sich dein Selbstwert aus deinem Zeitstrahl gebildet?

4. Wie ist dein Selbstwert heute?

→ In dieser Woche lernst du auch, wie du Glaubenssätze überprüfst und löst (alleine und/oder mit meiner Hilfe)