



Eine positive Inventur Was ist wertvoll?

Folgende Fragen erlauben es dir, dich selbst besser zu mögen und dich zu lieben. Die Fragen richten die Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten an dir?

Ich mag mich obwohl...

Das gefällt mir an meinem Körper am besten...

Diese Eigenheiten mag ich an mir...

Welche Fähigkeiten mag ich an mir....

Welche Einstellung, welche Glaubenssätze mag ich an mir...

Welche Werte mag ich an mir...

Ich mag mich weil...