



MENTALTRAINING

17.04. – 24.04.2020

Dein Einsatz bestimmt den Erfolg

Dein Einsatz bestimmt den Erfolg

Den Wegweiser finden:

Wer bin ich?

Die Frage: Wer bin Ich? Ist die Schlüsselfrage unseres Lebens. Denn wenn Du nicht weißt wer Du wirklich bist, woher sollst Du dann wissen, welchen Weg Du einschlagen sollst? Du hast viele Ziele, Hoffnungen und Sehnsüchte, aber woher willst Du wissen, ob dies wirklich Deine eigenen Ziele und Sehnsüchte sind?

1- Minute

Zeichne ein Strichmännchen auf ein Blatt Papier und schreibe Deinen Namen darüber. Schreibe um Dich herum Kreise oder Wolken und schreibe dort hinein, welche Rollen Du im Leben erfüllst.

Was bist Du alles? Zum Beispiel: Ich bin eine Mutter, eine Tochter, Oma, Frau, Freundin..... Schreib auch Deinen Beruf und Deine Freizeitaktivitäten auf.

4 Minute

Betrachte Deine Zeichnung. Das alles bist Du. Jede Rolle erfordert andere Fähigkeiten und Talente von Dir.

5-6 Minute

Da alle Rollen oder Aufgaben so verschieden sind, wirst Du manche von Ihnen gerne ausfüllen, andere weniger. Kennzeichne die Rollen, die Dir besonders gut gefallen. Spüre kurz in dieses Bild hinein. Wie fühlt es sich an? Ist es zu viel? Macht es Dir wirklich alles Freude oder überfordert Dich manches? Würdest du gerne andere Prioritäten setzen?

Mein Tipp

Die Tätigkeiten, die uns Spaß machen oder uns leicht fallen schenken uns Energie, Kraft und Stärke.

Der einfachste Weg, Energie zurückzuerhalten ist, diesen Tätigkeiten mehr von Deiner Zeit zu schenken.



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: willkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721