



**MENTALTRAINING**

**01.05. – 08.05.2020**

**Nimm Dir den Raum, den Du brauchst !!**

**Welchen und wie viel Raum nimmst Du Dir?**

**Wollen wir Erfolg auf den verschiedenen Ebenen unseres Lebens haben, benötigen wir dafür Raum.**

**Raum den wir uns nehmen.**

**Raum für unseren Wachstum, für unsere Entwicklung und ebenso für unseren Rückzug.**

**Natürlich auch Raum für unsere Kreativität.**

**Wenn wir diesen Raum in der Kindheit nicht zugestanden bekommen haben, kann dieses selbstbeschränkende Programm noch heute in uns wirken.**

**Minute 1**

**Erinnere Dich an Dein Kinderzimmer. Male es auf und betrachte Deine Zeichnung ganz in Ruhe. Was möchtest Du gerne noch hinzufügen oder was hast du vielleicht vergessen.**

**Minute 2-6**

**Was hat das Vergangene heute noch mit Dir zu tun? Kannst Du heute Deinen Raum für Dich beanspruchen? Damit ist nicht nur der physische Raum gemeint, sondern auch Dein persönlicher Raum in Bezug auf Deine Beziehungen, Deinen Beruf oder andere Themen Deines Lebens.**

**Kann jeder einfach so Deinen Raum betreten oder Dich in eine Ecke drängen?**

**Fühlst Du Dich Wohl in dem Raum, in dem Du Dich jetzt befindest?**

**Wie viel Raum gestehst du Dir zu?**

**Notiere einfach alles was Dir einfällt dazu.**

***Mein Tipp***

**Du kannst Dir zum Abschluss ein Versprechen geben, und zwar das Du Dir jetzt in Deinem Erwachsenen Leben- mehr Raum zugestehst.**

**Warte nicht bis andere Dir diesen Raum geben. Du bist erwachsen.**

**Du kannst frei entscheiden.**



**Lady Vitalis – Was Frauen bewegt**

**Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert**

**Telefon: 02051 63346 | E-Mail: [willkommen@ladyvitalis.fitness](mailto:willkommen@ladyvitalis.fitness) | Website: [www.ladyvitalis.de](http://www.ladyvitalis.de)**

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