

Notiere Dir hier einmal alle Dinge, Tätigkeiten oder auch Verhaltensweisen, die Du glaubst zu müssen

# ICH MUSS.

<i>Ich muss</i>	
<i>Ich muss</i>	
<i>Ich muss</i>	
<i>Ich muss</i>	
<i>Ich muss</i>	
<i>Ich muss</i>	
<i>Ich muss</i>	
<i>Ich muss</i>	

Überlege hier, ob Du die Dinge, Tätigkeiten oder Verhaltensweisen wirklich musst, oder ob Du selbst entscheidest dies zu tun weil du mit den Konsequenzen des Nicht-Tuns nicht leben willst. Überprüfe jedes Ich muss von oben und schreibe es um in Ich entschiede mich. Wenn es dir hilft notiere Dir ebenfalls das Weil.

# ICH ENTSCHIEDE MICH.

<i>Ich entscheide mich</i>	weil,
<i>Ich entscheide mich</i>	
<i>Ich entscheide mich</i>	
<i>Ich entscheide mich</i>	
<i>Ich entscheide mich</i>	
<i>Ich entscheide mich</i>	
<i>Ich entscheide mich</i>	
<i>Ich entscheide mich</i>	
<i>Ich entscheide mich</i>	

Atme ein paar mal tief durch und erkenne, dass Du selbst die Entscheidung triffst, Dinge zu tun.



Ostfriesland Seminare

Bildung mit Wiedblick