



MODUL 3

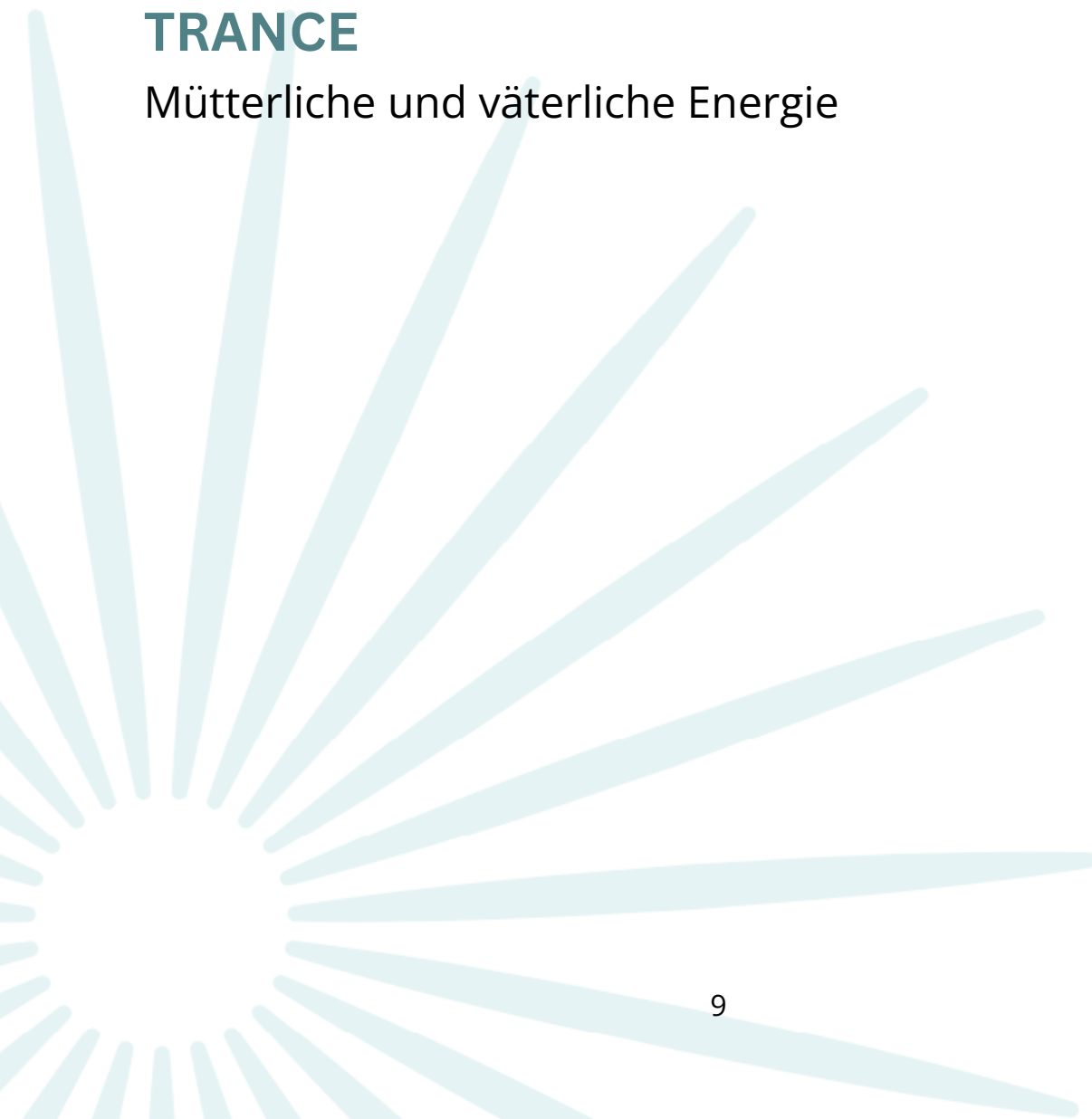
BLOCKADEN AUFLÖSEN – ELTERN STÄRKEN

VERTIEFUNGSAUFGABE

Ein Selfcare-Projekt

TRANCE

Mütterliche und väterliche Energie





Modul 3: Blockaden auflösen – Eltern stärken

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch – im Gegenteil: Sie ist essenziell für dein Wohlbefinden. Selbstfürsorge bedeutet, die Verantwortung für dein inneres Selbst zu übernehmen. Indem du dich um dich gut um dich selbst kümmerst, stärkst du deinen inneren Kern und schaffst eine stabile Basis für emotionales Gleichgewicht in der Eltern-Kind-Beziehung. So kannst du ausgeglichener handeln, besser für dein Kind sorgen, gesund bleiben und ein positives Vorbild sein.

Wenn du lernst, liebevoll mit dir selbst umzugehen, wirst du auch eine größere Stütze für dein Kind (oder deine Kinder) sein. Deshalb: Nimm diese Übung ernst und tu etwas für dich!

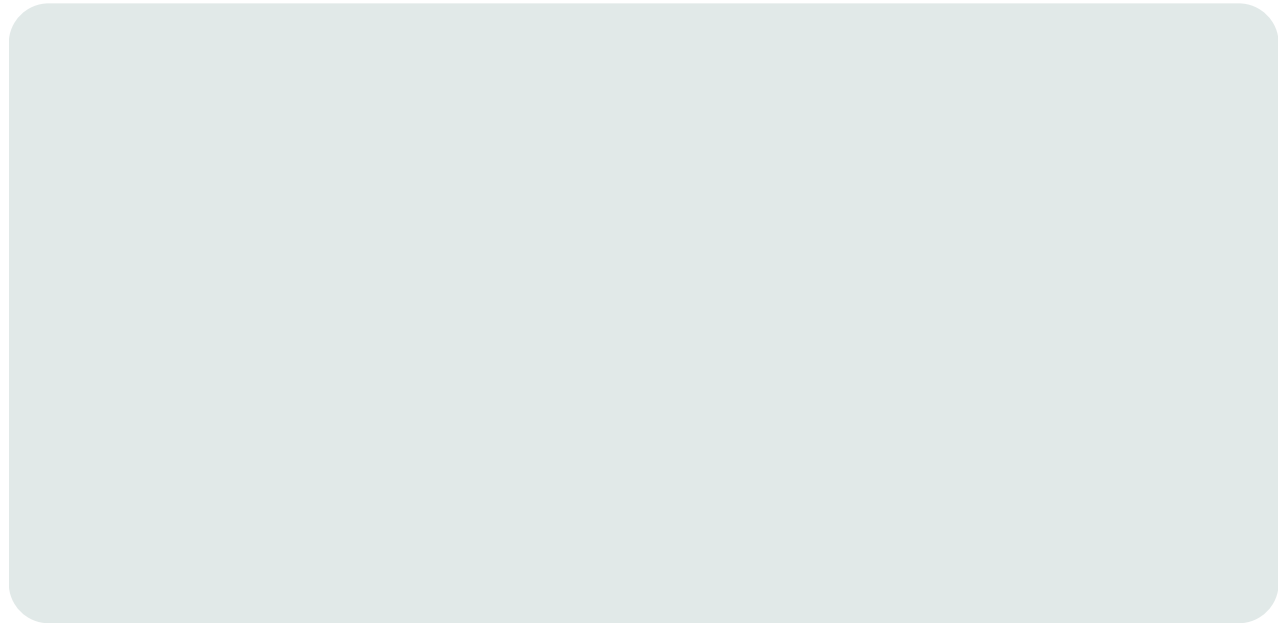
VERTIEFUNGSAUFGABE:

Formuliere dein kleines Selfcare-Projekt!

Beschreibe möglichst konkret:

- Was möchtest du tun?
- Wann / bis wann?
- Mit wem? Oder lieber alleine?
- Wie kannst du dafür sorgen, dass du es auch wirklich umsetzt?





TRANCE:

Mütterliche und väterliche Energie

Wenn du möchtest, höre dir die Trance zum Thema "mütterliche und väterliche Energie" noch einmal an.

Sich selbst sowohl mütterliche als auch väterliche Energie zukommen zu lassen, kann eine tiefgehende, heilsame Erfahrung sein.

Notiere dir hier gerne deine Gedanken:

