

BAUE EINE FREUNDSCHAFT ZU DEINEM HERZEN AUF

Warum vertrauen wir unserem Herzen nicht, selbst wenn wir seine Worte hören? Warum machen wir diese eine verrückte Sache dann doch nicht? Was ist dieses Unsichtbare, was uns im Weg steht? Warum?

Die Wahrheit ist: Weil wir die Beziehung zu unserem Herzen vernachlässigen, unsere Träume immer wieder versetzen oder verschieben und so nie lernen können unserem Herzen zu vertrauen. Denn die Beziehung zu uns und unserem Herzen ist nichts anderes als die Beziehung zu anderen Menschen.

Es geht also nicht nur darum "Zeit mit jemandem zu verbringen", sondern auch wie man diese Zeit nutzt und ob man sie überhaupt wahrnimmt. Daher darfst Du heute lernen **qualitativ hochwertige Zeit mit Dir zu verbringen**, um eine tiefe Freundschaft zu Dir aufzubauen.

Als Beispiel: Würdest Du einer Freundin vertrauen, die Dir immer wieder Dinge verspricht, ohne sie einzuhalten? Würdest Du Dich mit jemanden in ein Abenteuer stürzen, der Dich immer wieder versetzt und nicht zu ausgemachten Terminen erscheint? Würdest Du jemanden glauben, der Dich immer belügt?

Deswegen geht es heute nachdem die letzten beiden Tage sehr inputreich waren eher darum aus der **Metaebene auf Dich herab zu schauen** und Dir die richtigen Fragen zu stellen: **Die Frage ist, bist Du Dir selbst eine gute Freundin?** Kannst Du Dich im "worst case" auf Dich verlassen? Oder versetzt Du Dich, Deine Träume und Deine Wünsche immer wieder und brichst Dein Wort Dir selbst gegenüber?

GEHMEDITATION:

**Baue eine Freundschaft
zu Deinem Herzen auf**

ÜBUNG:

**Baue eine Freundschaft
zu Deinem Herzen auf**

DAY 2

1. Bist Du Dir selbst eine gute Freundin? Kannst Du Dich auf Dich verlassen?
Hältst Du Dir selbst gegenüber Wort? Bist Du empathisch für Dich da?



2. Welche Verhaltensweisen Dir selbst gegenüber
schädigen das Vertrauen in Dich?

3. Welche Verhaltensweisen würden das Vertrauen stärken?

4. Kämpfe um Dich. Mache einen Schlachtplan mit stärkenden Verhaltensweisen und
wann Du sie wie umsetzen willst, um die Beziehung zu Deinem Herzen zu retten.

Für dich:

In meinem transformierenden Online-Kurs **“Keep Yourself Wild”** dreht sich in Woche 2 alles ums Selbst und auch Selbstvertrauen. **Selbstvertrauen hat 7 Aspekte**, die alle wichtig sind, um **tiefes bedingungsloses Vertrauen** zu sich selbst und anderen aufzubauen. Sollte das für Dich spannend ist, klicke Dich [hier rein](#).

