

## **SHEET 2: „So geht Selbstwert“ - Workshop**

**Die 7 magischen Schritte, die zu MEHR Selbstwert führen:**

***\*7 Tagespunkte für Deine Selbstwertpraxis***

**Schritt 1) Vom Kopf in den Körper**

**\*7 Uhr Aufwachen: Körper spüren**

**Schritt 2) Innere-Kind-Beziehung pflegen**

**\*7:05 Uhr nach dem Spüren: Kissen (Inneres Kind) in den Arm nehmen**

**Schritt 3) Mütterliche Energie stärken - Selbstliebe**

**\*Vormittags/Mittags: Bewusst essen**

**Schritt 4) Väterliche Energie stärken - Selbstvertrauen**

**\*Mittag/Nachmittag: Eine Sache machen, die Dir Angst macht**

**Schritt 5) Heile die weibliche Energie in Dir**

**\*Nachmittag/Abend: Was Weibliches machen, am besten gemeinsam mit anderen Frauen**

**Schritt 6) Heile die männliche Energie in Dir**

**\*Nachmittag/Abends: Erforsche die männliche Energie, stelle (D)einem Mann eine Frage, um seine Sicht zu erforschen**

**Schritt 7) Entdecke dein ureigenes Sein**

**Abends: Schreibe Deine Träume auf**