**Erkenne dich**

**Welche Eigenschaften zeichnen dich aus?**

Sehr gesprächig, gesellig, dominant, spontan, herzlich, heiter, optimistisch, offen, direkt, ehrlich, ausdauernd, kreativ, flexibel, willensstark, wissbegierig, kritikfähig, belastbar, zuverlässig, begeisterungsfähig…………………………..

**Was hast du für Bedürfnisse?**

Gemeinschaft, Bewegung, Genuss, Ruhe, Sauberkeit, Inspiration, Gleichberechtigung, Anerkennung, Familie, Klarheit, Geborgenheit, Absicherung, Aufmerksamkeit, innerer Frieden, Gesundheit, Ehrlichkeit, Beziehung, Akzeptanz, Harmonie………

**Stärken und Fähigkeiten, was kann ich besonders gut?**

Teamfähigkeit, Belastbarkeit, Kommunikationsfähigkeit, Organisationstalent, Kritikfähigkeit, Leistungswille, Motivationsfähigkeit, Neugier für Neues, Bescheidenheit, Kreativität, Zuverlässigkeit…………

**Deine Schwächen?**

Nicht Nein sagen können, zu direkt, unorganisiert, ängstlich, aufbrausend, zu besorgt, nicht einfühlsam, schüchtern, eher faul, humorlos, konfliktunfähig, kraftlos, initiativlos, unreflektiert, unverbindlich, unzuverlässig, verträumt…………

**Deine Sehnsüchte, Wünsche?**

Sehnsucht ist ein inniges Verlangen nach Personen, nach Zuständen oder Zeitspannen. Das wonach wir uns sehnen, löst in uns positive Gefühle und Fantasien aus.

Geld, Haus, Auto, Schönheit, Beliebtheit, Sicherheitsbedürfnis, Selbstverwirklichung, Erfolgreich sein, Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Liebe, Anerkennung (wahrgenommen zu werden), nach Sinn………….

Schön wenn du dir ein paar Minuten Zeit nimmst um dich selbst noch besser kennen zu lernen. Denn Selbsterkenntnis unterstützt uns dabei vorwärts zu kommen. Unsere Werte zu erkennen und lieben zu lernen. Damit können wir noch besser auf unsere Bedürfnisse eingehen und sie nähren. Ihnen genug Raum schaffen in unserem täglichen Leben.

Indem wir uns Zeit schenken und auf uns eingehen, setzen wir uns an erste Stelle in unserem Leben. Gesunde Selbstliebe lässt uns gesund bleiben an Körper, Seele und Geist.

Wir werden wieder voll handlungsfähig. Unser Körper wird von uns selbst genährt und gestärkt.

Erkenne in deinen Eigenschaften das, was dich wirklich ausmacht. Deine Individualität, dein besonderes Wesen, deine Fülle. Fange nicht an zu urteilen, sondern verändere das, was du nicht mehr leben möchtest.

Achte ganz besonders auf deine Bedürfnisse, nimm sie ernst und erfülle sie. Fang mit ganz kleinen Schritten an.

Schau doch zuerst vielleicht einmal all deine Stärken an und sei dankbar dafür. Du findest sicher einige…………

Etwas später gelingt es dir deine Schattenseiten zu umarmen und zu integrieren. Schattenseiten zeigen uns doch auf wo wir uns verändern könnten, wenn wir möchten (ohne zu müssen……😉). Nimm es mit Humor und wage dich an sie heran. Nicht immer angenehm, es lohnt sich jedoch genauer hinzuschauen. Irgendwann wirst du sie umarmen können. Denn auch sie haben ihre Berechtigung in deinem Leben.

Durch Erkenntnis, schaffen wir eine Basis für eventuelle Veränderungen. Und du allein bestimmst wie, wo, was, wann, wieviel…….

Ich wünschen dir von Herzen viel Mut für das Umsetzen von deinem Lebensplan.

Herzlichst Yvonne