

Übung 18 Kümmern Sie sich liebevoll um Ihr Inneres Kind

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

Zur Vertiefung der Partnerschaft und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

Übung 18 Kümmern Sie sich liebevoll um Ihr Inneres Kind

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie spielerisch Kontakt zu Ihrem Inneren Kind auf.

Wie geht es diesem Kind? Was braucht das Kind von Ihnen als "bester Freund"? Wenn dieses Kind real vor Ihnen stehen würde, was würden Sie machen, um ihm zu zeigen, dass es OK ist, so wie es ist und dass Sie es von ganzem Herzen lieben?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihr Inneres Kind umarmen und Sie liebevoll mit ihm sprechen?

Wiederholen Sie diese Übung täglich. Üben Sie täglich, oft sind es innere Widerstände, die einen davon abhalten, gerade heute zu üben.

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?