



## Spiegelübung

Was du brauchst: einen Spiegel, einen Zettel und einen Stift

Ich lade dich ein, zu jeder Frage 3-5 Antworten aufzuschreiben.

Lass die Antworten aus deinem Herzen aufsteigen und denk nicht zu sehr darüber nach.

Wenn dir gerade nichts einfällt, dann darf das auch sein. Leg Zettel und Stift zur Seite und lass die Frage einsinken und in dir wirken. Ich verspreche dir, es werden Antworten kommen.

Schau dich im Spiegel an – schau dich wirklich an!

Kannst du dich mit Wohlwollen betrachten? Versuch es doch mal.

1. Was magst du an deinem Äußeren?
2. Was findest du so richtig gut an dir?
3. Was mögen andere besonders gerne an dir?
4. Was kannst du besonders gut – welche Fähigkeiten hast du also?
5. Worauf bist du im Moment stolz?

Wenn du magst, melde dich gerne bei mir:



**Nadine Paul**

nadine\_paul@gmx.net

0172 30 17 884