

# Ganz Frau Sein

*Die Ressourcen  
deines Lebens*



**Selbstbewusstsein**

**Selbstliebe**

**Liebe**

**Mut**

**Selbstvertrauen**

**Ausdauer**

**Vertrauen ins Leben**

Notiere weitere innere Ressourcen, die DIR wichtig sind

# *Selbstreflektionsfragen*

**Wer wärst Du, wenn Dir all das zur Verfügung stehen würde? Wenn Du alles in Dir hättest?**

**Welche Frau wärst Du?**

**Wie würdest Du denken?**

**Wie würdest Du handeln?**

**Wie würdest Du leben?**

**Wer würdest Du sein?**

Nutze die dazugehörige Meditation, um diese von Dir eben ausgesuchten Ressourcen wieder in Dir zu integrieren.

Diese Meditation / diesen Prozess kannst Du immer dann wiederholen, wenn Du das Gefühl hast, das Du es gerade brauchst.

## FAZIT

Wenn Du alle Ressourcen des Lebens ausreichend zur Verfügung zu stehen hast, kannst Du Dir ALLES zutrauen, kannst Du alles sein.

Mit dem Wissen, alle inneren Fähigkeiten des Lebens zur Verfügung zu haben, wird sich Dein Selbstbewusstsein enorm erhöhen.

*Wir sind, was wir denken.*

*Alles was wir sind, entsteht aus  
unseren Gedanken.*

*Mit unseren Gedanken formen wir  
die Welt.*