

13 Angebot: "Wertvoller" werden

Vielleicht erhältst du nicht genügend Anerkennung von anderen. Vielleicht machst du dich andauernd „runter“. Vielleicht hältst du nicht viel von dir.

In diesem Lernprogramm wird zwischen äußerem Wert und innerem Wert unterschieden. Den äußeren Wert beziehst du vor allem von außen. Und dieser ist häufig äußerst störanfällig. Den inneren Wert hingegen erhältst du nicht, weil du für andere wertvoll bist. Er ist eine Seinsqualität. Wenn du hierzu Zugang gewinnen willst, kannst du u.a. folgende Einheiten ausprobieren.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) inneren Wert finden 314, 502a
- (-) inneren und äußeren Wert unterscheiden 545, 546
- (-) Werthaltungen anpassen 515e

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über

kontakt@dasganzeselbst.de .

Selbsteinschätzung Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?