



5 TIPPS

um als sensitive Frau in deiner Kraft zu bleiben

-  1. Wir sind beides: Wir sind gleichzeitig verletzte innere Kinder und unendlich machtvolle Wesen. Und das ist gut so. Das ist Leben.
-  2. Komme am Tag immer wieder zu dir selbst in Kontakt, wenn du merkst, dass dein inneres Kind anfängt, unruhig zu werden und sich überfordert fühlt.
-  3. Suche dir immer wieder Andock-Punkte bei anderen Menschen, um dich mit ihnen zu verbinden, auch wenn sie andere Einstellungen haben. Missioniere nicht... Jeder ist richtig so wie er ist...
-  4. Suche dir Halt im Leben durch für dich funktionierende Verhaltensstrategien.
-  5. Nehme dir Pausen, wenn dir alles zu viel ist.