

DEIN BABY INNER CIRCLE - PREMODUL - DEIN REISE BEGINNT JETZT

Dieses Selbstreflexionsbüchlein führt dich durch deinen Baby Inner Circle von Modul zu Modul. Auf eine Reise zu dir, zu deinen Gefühlen und zu einem Empfangenmodus. Ich bin an deiner Seite und nehme deine Hand.

Deine Dani

www.danischopp.de/Kinderwunsch

ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL



ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

Ab jetzt darfst du dir mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl begegnen und dies als Haltung in dein Leben integrieren.

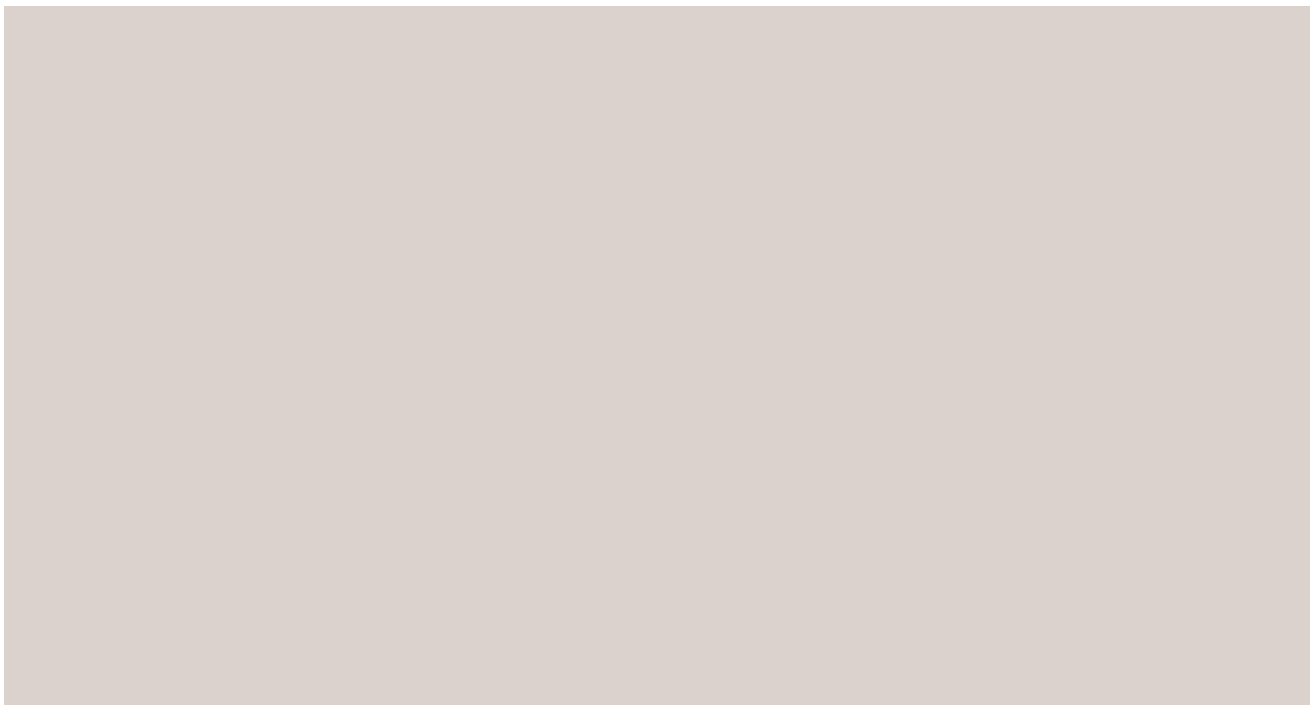
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Wie möchtest du Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in dein Leben integrieren?



Selbstregulation

Was sagt dir von den vorgestellten Tools am meisten zu? Was möchtest du vorrangig ausprobieren?



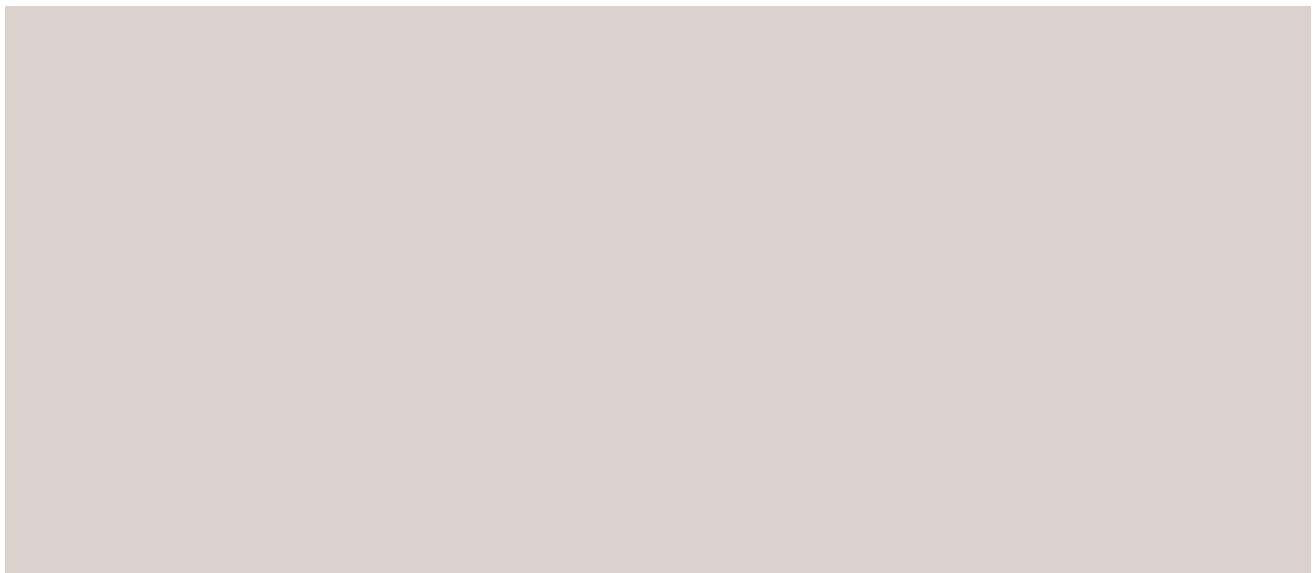
Meditation - dein Schmerz anerkennen

Wie ging es dir bei der Meditation? Konntest du deinen Schmerz zulassen? Hast du Worte für dich gefunden? Welche Worte hast du für dich gefunden? Hat dir die Berührung dabei geholfen? Was ist dir schwergefallen?



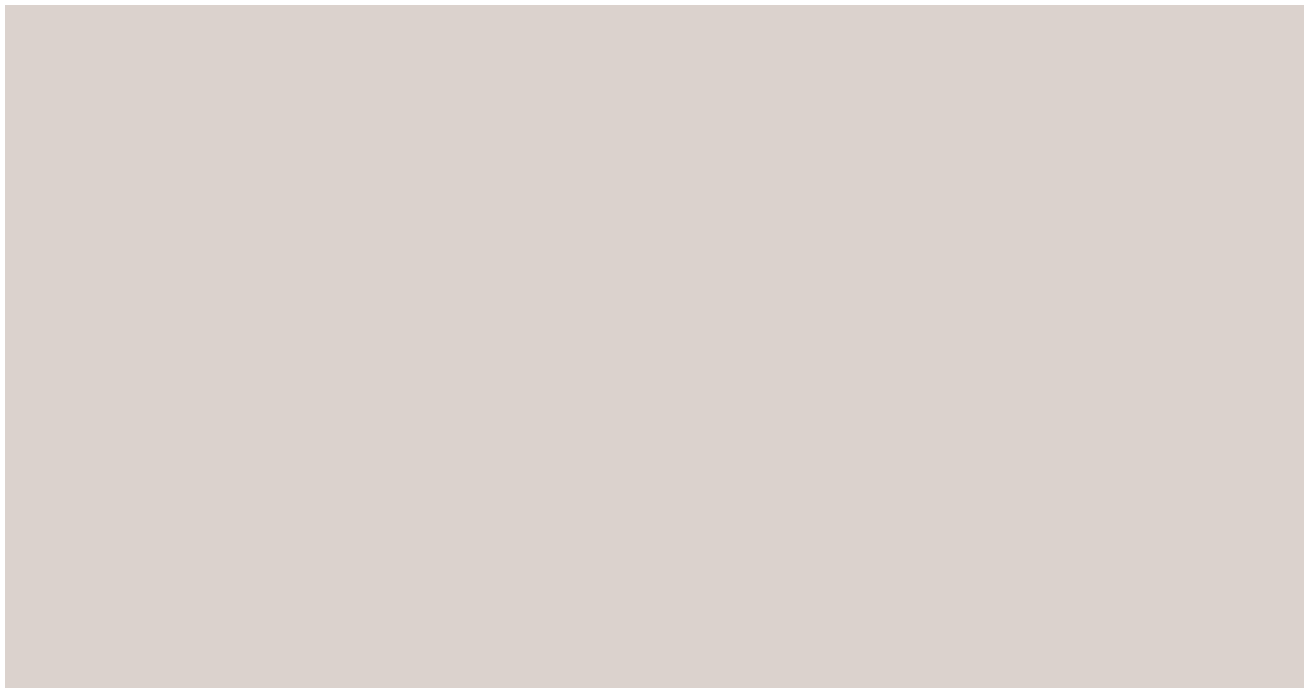
Dankbarkeit

Für was bist du dankbar? Es dürfen Erfahrungen, Situation, Dinge und andere Menschen sein. Schreibe es dir gerne hier auf! Denke daran, dass es nichts großes sein muss, es dürfen auch kleine Erfahrungen sein. Ich bin z.B. sehr dankbar für meine Tasse Cafe am Morgen.



Deine Fragen

Welche Fragen hast du betreffend dieses Moduls? Was möchtest du mir gerne mitteilen?



PREMODUL

Herzlichen Glückwunsch, du hast das Premodul abgeschlossen. Wertschätze dich für deine Entscheidung etwas für dich zu tun und etwas für dich getan zu haben.

Vergiss nie, dass du wertvoll bist.
Schön, dass es dich gibt.
Schön, dass du hier bist.