52 Würzburger Therapiekarten

Funktionelle Therapie 20
Achtsamkeit 12
Work & Balance 20

Gestalte Dein Leben!

© Gabriele Seeger-Stolz, 2017.

www.52-Therapiekarten.de

Wandlung

kommt aus innerer Ruhe...

Nimm Dich selbst liebevoll an!

Es ist OK,

NICHT! der gleichen

Meinung zu sein.

Du bist erschöpft...

Erkenne Handlungsspielräume!

z.B. Zeit für stille Momente...
für die Entscheidung: "Das ist jetzt **NICHT** *dran!"*

Erlaube Dir

Pausen.

Du hast in einer unguten Situation

3 Möglichkeiten:

Ändern

Verlassen

Aushalten & Akzeptieren