Grenzen erweitern – Übung

Nimm dir etwas Ruhe und Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten:

- Welche meiner persönlichen Grenzen empfinde ich selbst als einengend?

- Wie kann ich diese Grenzen erweitern? Was ist zu tun? Auf welche Gedanken und Einschätzungen könnte ich mich einlassen?

- In welchen Situationen oder bei welchen Personen will ich das für mich erkunden und umsetzen?

- In welchen Bereichen will ich ab jetzt besser für mich sorgen?

- Wo also definiere ich meine Grenze neu? Wem gegenüber und/oder in welchen ganz konkreten Situationen?

© PRAXIS LEBENSKRAFT · Th. Gisbertz-Adam (HP) · www.praxis-lebenskraft.com