



**Tag 1**

**LOVE CHALLENGE**  
Beziehungsdrama erkennen, toxische Beziehungen aufdecken und lösen, -> Liebevoll leben!

[www.meetbirgituntermair.com](http://www.meetbirgituntermair.com)

## Deine Aufgaben zu Tag 1 in unserer Love Challenge

*Bitte sei 100% ehrlich zu dir selbst! Dies ist essentiell für dein Vorankommen im Online Programm. Alles was dir spontan in den Sinn kommt, schreibst du bitte auf, ohne es zu werten. Einfach eine ehrliche Bestandsaufnahme, die du nieder schreibst!*

*Und ganz wichtig noch: **WIE DU ES MACHST, MACHST DU ES RICHTIG! ES GIBT KEIN RICHTIG ODER FALSCH DER AUSARBEITUNGEN!***

***Verschwiegenheit: Alle Emails bzw. Ausarbeitungen werden von mir persönlich gelesen und von niemandem anderen!***

### Nimm nun dein Journal und los geht's...

- Geh suche dir ein ruhiges Plätzchen und geh in dich. Überlege dir gut und schreibe auf: **Was hindert dich daran glücklich zu sein?** (in Beziehung aber auch in deinem ganzen Umfeld welches Beruf, Freunde, Familie, etc. umfassen kann. Wo fühlst du dich ausgeliefert oder hilflos ob der Situation wo du scheinbar nichts ändern kannst, etc. )
- **Kannst du 100% JA zu Dir sagen?** Was sind deine inneren und äußeren „Kriegsschauplätze“? Sieh dir folgende Punkte genau an, fühle hin und schreibe auf!

1. **Dein Körper:** Schreib deine Problemzonen auf und schreibe was dich stört.
  2. **Deine Persönlichkeit:** Welche Charakterzüge und Gewohnheiten lehnt du aktuell an Dir ab?
  3. **Deine Vergangenheit:** Womit und mit wem bist Du nicht in Frieden bis heute? Gibt es ggf. etwas, das Du Dir selber bis heute nicht verzeihen kannst?
  4. **Deine Gegenwart:** Was gibt es sonst noch, wo du aktuell in Unfrieden bist? Auf welche Arten kämpfst du gegen dich? Wie fühlt es sich an, wenn du dich nicht magst? Was machst du dann? (Essen oder Shoppen als Belohnung möglicherweise, etc.?)
- **Besorge dir bitte ein Glas oder ähnliches in dem du Münzen und Geldscheine oder etwas anderes, was für dich passt sammeln kannst.** Es wird dein **Selbstliebeglas!** (Erklärung im Video)
  - **Deine Vision: Schreib dir GANZ GENAU auf wie deine Traumbeziehung sein soll und wie dein Traummann/Traumfrau sein soll! Die folgenden Fragen helfen dir dabei:**
    - Wie definierst du für dich eine glückliche Beziehung?
    - Wie fühlt es sich an „angekommen“ zu sein?
    - Was macht ihr gemeinsam?
    - Wie sieht Euer Alltag gemeinsam und für dich selber aus?
    - Wie spricht dein Partner mit dir, welchen Kosenamen gibt er dir vielleicht?
    - Was macht ihn aus?
    - Wie soll er sein? Wie sieht er aus?
    - Wie stellt sich euer Miteinander dar?

Beschreibe alles gaaaaanz genau. Und wenn du es dir aktuell noch nicht vorstellen kannst, dann spiele „Alice im Wunderland“ und überlege dir was du dir wünschst...

Unser Gehirn denkt in Bildern. Setz dich hin, schließe für einen kurzen Moment die Augen und visualisiere die optimale Partnerschaft

- Was siehst du?
- Was hörst du?
- Was fühlst du?
- Was riechst du?
- Was schmeckst du wenn alles so genial ist, wie du es möchtest?

Du darfst hier seitenweise schreiben. Alles gaaaaanz im Detail. Auch wie dein Traummann/deine Traumfrau aussieht, die Charaktereigenschaften, die Augen, die Wimpernlänge, die Körpergröße, welche Fähigkeiten und Talente er/sie hat und und und... ;)

- **Schreibe mir gerne wie es Dir geht und wie Du vorankommst**  
an [office@meetbirgituntermair.com](mailto:office@meetbirgituntermair.com) bzw. schreibe mir bitte auch Deine Beweggründe für das Programm. Wo drückt Dein Schuh gerade. <3 Dann kann ich noch besser auf deine Wünsche eingehen.

### **Und denke immer daran:**

***Es darf Dir von Tag zu Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser und besser gehen!*** (WICHTIG! Schreib Dir diesen wie auch folgende Sätze gleich mal gaaanz groß und bunt in Dein Journal!)

*Vertraue, folge der Stimme Deines Herzens,  
dann wird Dein Leben ein Tanz sein! – Osho*

**DU SCHAFFST ALLES WAS DU WILLST!**

Wenn Du der Typ dazu bist: Dein Journal darf ruhig mit Bildern beklebt und bunt sein und werden wenn es Dir Spaß macht.

Ich freue mich, von Dir zu hören und bin gespannt wie es Dir mit den ersten Aufgaben ergeht.

**Du bist einzigartig! Vergiss dies niemals!**

Alles Liebe and viel Spaß auf dem Weg zu deinem Bewusstsein!  
Love, Birgit

Folge mir gerne auch auf [Instagram](#) und [Facebook](#) für regelmässige Inspirationen.