



**Tag 2**

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

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

## Deine Aufgaben zu Tag 2 in unserer Love Challenge

*Bitte sei auch heute 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...

- Was in Deinem Leben machst du „um zu“?

Wo sagst du ja, wo dein Herz (deine innere Stimme) nein sagt, usw... (z.B. um geliebt zu werden, um zu gefallen, um nicht betrogen zu werden, um verstanden zu werden, um Anerkennung zu bekommen, um Komplimente zu bekommen, um die „heile Welt“ aufrecht zu erhalten... usw... führe bitte deine Liste mit eigenen Beispielen weiter und sei auch hier wieder vollkommen ehrlich mit dir selber!) Hinterfrage alles was dir in den Sinn kommt. Versuche Antworten zu finden. Aber stressfrei! Was kommt, kommt und schreibe es für dich auf.

• **Bestücke und verziere dir dein Selbstliebeglas:** Suche dir Kinderfotos von dir und gestalte es schön. Platziere es sichtbar. So dass du es täglich siehst oder daran erinnert wirst.

• **Überlege dir, was denkt es 1.) in dir selber über:**

1. Beziehung/Partnerschaft? (kommen hier vielleicht Worte wie: Mühsam, klappt sowieso nicht, werde immer verletzt usw...)
2. Männer generell?
3. Frauen generell?

Was haben 2.) deine Eltern oder was hat explizit deine Mama über die obigen Punkte (Beziehung, Männer, Frauen) gesagt?

1. Männer sind.... (z.B. Männer sind Schw..., Männer sind nur zum Kindermachen da, alles muss man selber machen oder ähnliches...)
2. Was hat deine Mutter über deinen Vater gesagt wenn er nicht da war? Hat sie möglicherweise öfter mal geschimpft oder genörgelt über ihn oder über Männer generell?
3. Beziehung ist ....
4. Welches Modell einer Beziehung haben dir deine Eltern vorgelebt (viel Streit oder sehr liebevolle Zweisamkeit?) Was hast du erlebt?
5. Was hast du dir geschworen dass du nie so machen wirst wie sie und hast es möglicherweise doch so erlebt?

Schreibe mir deine Ergebnisse und auch die Dinge die dich gerade bewegen in eine persönliche Nachricht via email an [office@meetbirgituntermair.com](mailto:office@meetbirgituntermair.com) wenn Du es mir nur persönlich sagen möchtest.

**Und denke immer daran:**

*Es darf Dir von Tag zu Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser und besser gehen!*

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

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

Alles Liebe and let's rock!  
Xo Birgit

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