



Deine Aufgaben zu Tag 3 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...

Auch heute: Bitte sei 100% ehrlich zu Dir selber! Das ist essentiell für das Online Programm. Alles was Dir spontan in den Sinn kommt, schreibst du bitte auf, ohne es zu werten. Einfach eine ehrliche Bestandsaufnahme, die du aufschreibst!

Good to know: Die Grundsäulen einer positiven Ausstrahlung:

- Selbstakzeptanz
- Toleranz und ehrliches Interesse an anderen Menschen
- Körpersprache und Stimme
- Offenes Wesen, Bereitschaft sich zu öffnen
- Optimistische Grundhaltung dem Leben gegenüber

- **Was macht deines Erachtens, den Wow-Factor einer Frau aus?** Stelle dir vor, es kommt eine Frau bei der Türe herein, die automatisch die Blicke auf sich zieht, bei der wir einstimmig sagen WOW.. diese Frau ist der Hammer. Was hat diese Frau an sich? Was macht sie aus? Wie wirkt sie?
- **Was mach dich zur WOW Frau?** Was ist besonders an dir? Welche Fähigkeiten und Talente hast du? Wie wirkst du? Welche Stärken und Schwächen hast du (Schwächen sind by the way durchaus sympathisch), was ist perfekt, was ist unperfekt? ... Was strahlst du nach außen aus? Wieviel lachst du? Fühlst du dich durch und durch lebendig? Was macht dir so richtig Freude? Was bedeutet für dich glücklich sein? Wo bist du integer, wo nicht? Usw.
- In **Selbstliebekasse „einzahlen“** und dies ganz lange machen.. auch weiterhin bitte. Bleib dran!
- **Weiblichkeit:** Wie empfindest du deine Weiblichkeit? Dein Frau sein? Bist du gerne eine Frau? Wie lebst du dein Frausein?
- (Eine Frage nur für dich ganz persönlich:) Wie sieht deine Sexualität aus? Sagst du ab und an JA wenn du eigentlich NEIN meinst? Kannst du es genießen oder ist es eine Pflichtveranstaltung? Wie erlebst bzw. fühlst du dich dabei? (es geht auch hier um Ehrlichkeit zu dir selber.)
- **Wie gehst du mit dir selbst um?** Was sagen deine Gedanken über dich so über den ganzen Tag verteilt? Beginne dich zu beobachten und hin zu hören. Schreibe dies auf UND FORMULIERE ES POSITIV UM. Gib allem eine neue Bedeutung! (Beispiele dazu im Bonus Video)

Ich möchte dir auch gerne gratulieren und mich bei dir für die Teilnahme bedanken. Du warst toll. Ihr alle seid tolle Frauen. **Ich möchte nochmal grob zusammenfassen was wir gelernt haben diese 3 Tage:**

- Du hast dich 3 Tage mit einer ersten kleinen Reise zu dir selber beschäftigt was großartig und essentiell für ein glückliches Leben in Zukunft ist (also bleib unbedingt dran und tue dir weiterhin Gutes in Form von Selbstreflektion & Co)
- Wir haben vielleicht erstmals so richtig durch und durch ganz ehrlich hingesehen wie es dir geht, wie die Situation gerade ist.
- Du hast gelernt, dass du nicht ohnmächtig bist, sondern etwas tun kannst um deine Situation zu verändern.
- Du kannst jetzt vielleicht besser verstehen, wie die Mächte des Unterbewusstseins wirken und dein Leben gesteuert haben.
- Wie das Wort INTERESSANT! zu verwenden ist und wie man in ersten Steps mit Ängsten umgehen kann.

- Du weißt nun, daß dein Außen immer dein Spiegel für dein Inneres ist. Die Ursache liegt in dir. Schau hin. GEH HIN UND FÜHLE... ANNEHMEN dessen was ist, es ist ein Teil von dir.
- Du weißt nun, dass der WOW Factor hauptsächlich von innen kommt und wir unser Selbstliebe Glas zuerst füllen müssen um bedingungslose Liebe erfahren zu können.

WICHTIG: Unser Finaler LIVE TERMIN in unserer Facebookgruppe wird in der Facebook Gruppe angekündigt.

Tja und wie geht es nun weiter? Ich verrate dir was du alles tun kannst dann noch im Live <3 .

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. Wenn es dir gefallen hat, dann sage es gerne weiter.

Alles Liebe and vielen Dank für deine Teilnahme.
Xo Birgit

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