



## **Kurs - Stärke Dein Selbstwertgefühl „ Lebe Dein Leben“**

In diesem Kurs lernst du, wie du dein Selbstwertgefühl stärken und negative Glaubenssätze überwinden kannst, die dich daran hindern, dein volles Potenzial zu entfalten. Du erfährst, wie du deine inneren Überzeugungen erkennst und positive Glaubenssätze entwickelst, die dich unterstützen und motivieren. Durch praktische Übungen und Gruppenarbeit erhältst du konkrete Methoden und Techniken, um dein Selbstwertgefühl zu stärken und ein positives Selbstbild aufzubauen. Du lernst deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche besser wahrzunehmen und zu kommunizieren. So kannst Du mehr Freude, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben zu erlangen.

### **Kursziel:**

#### **Die Teilnehmenden.....**

- \* erhalten Einblick in die verschiedenen Glaubenssätze und erhalten Methoden, wie diese aufgelöst werden
- \* erarbeiten positive Affirmationen und Glaubenssätzen, die das Selbstwertgefühl stärken
- \* lernen die Kommunikation im Alltag bewusster und effektiver zu gestalten

### **Anmeldefrist:**

14 Tage vor Kursbeginn

**[praxis-wegbegleiter@bluewin.ch](mailto:praxis-wegbegleiter@bluewin.ch)** oder 079 655 71 85