

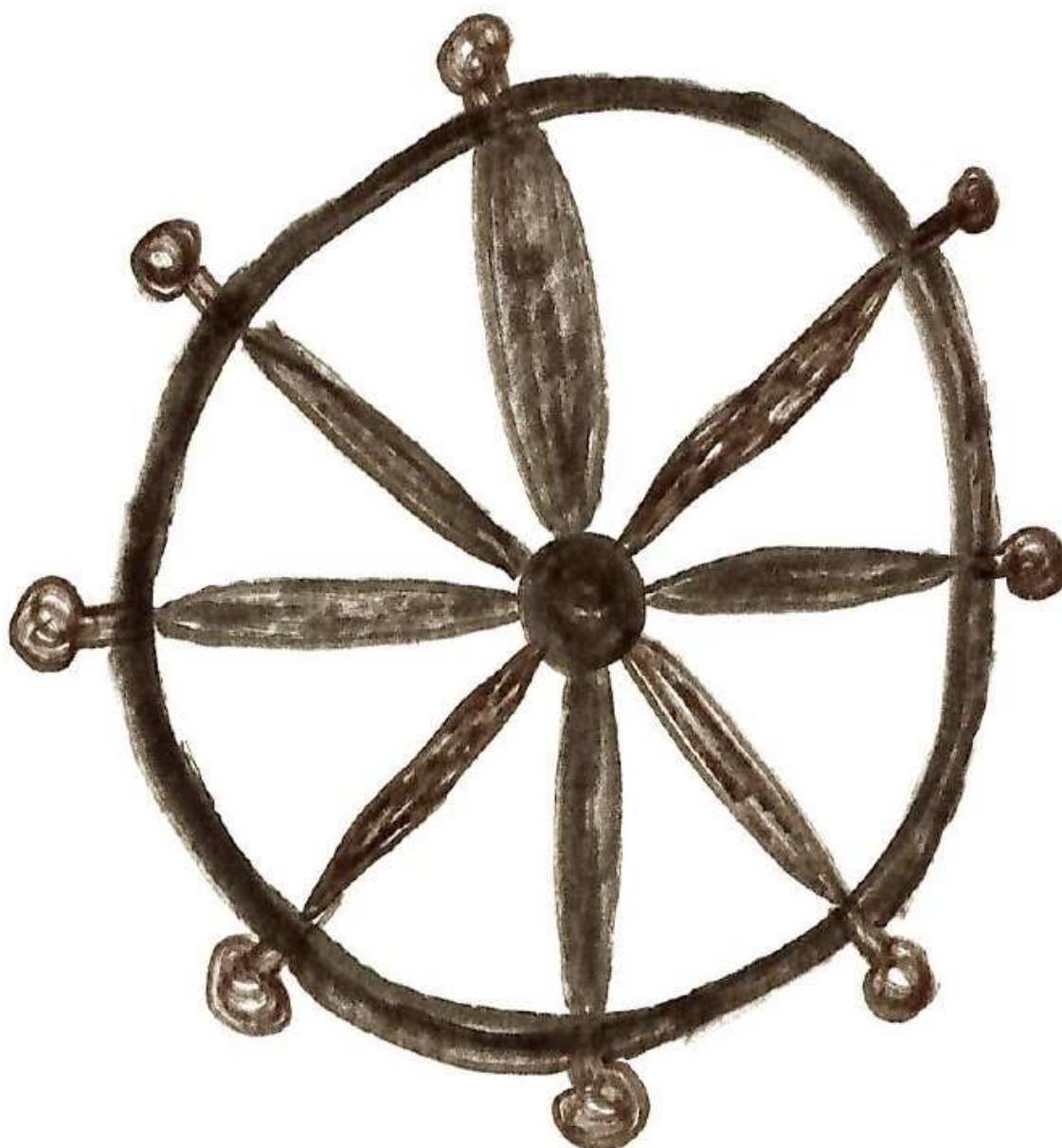


Tag 2

Du bist deine Steuerfrau

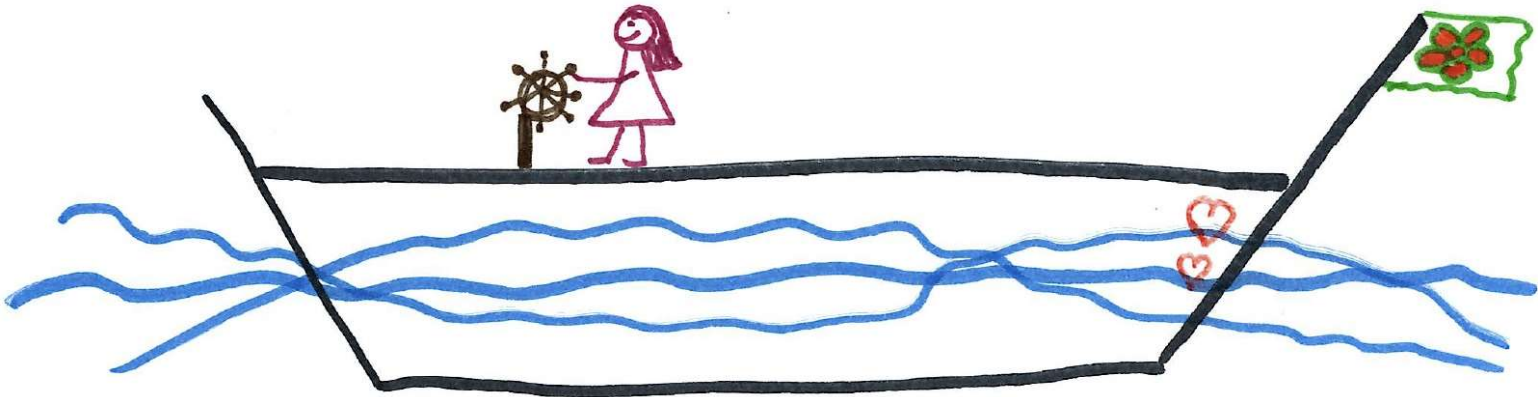
Wenn das Rad durchdreht:

Ich habe dir ein Steuerrad aufgemalt. Stell dir einmal ein Steuerrad von einem Piratenschiff vor. Auf jeder Strebe stehen deine queren Gedanken. Die sitzen da ganz fest dran: Stress, Haushalt, Sorgen um die Kinder, kreiselndes Liebesleben, finanzielle Nöte, die Arbeit, Zeitmangel usw... Dir fällt da sicherlich das Eine oder Andere ein. Schreibe die wunden Punkte einmal an die einzelnen Streben. Wenn der Platz nicht reicht, schreib es auch noch in die Zwischenräume.



Dieses Steuerrad das dreht gerade volles Rohr durch. Nun greifst du dazwischen und hältst das Steuerrad mit beiden Händen ganz fest. Schleuder es noch einmal bewusst so stark, wie du kannst und willst. Gravitation ist dein Freund. Dein ganzer Bullhit-Ballast fliegt jetzt einfach weg. Und wieder STOP. Schau dir einmal dieses schöne, hölzerne Steuerrad an. Wie es glänzt. Wie fest es ist.

Und jetzt lädst du alle schönen Gedanken zu dir auf das Boot ein. Alles, wofür du dankbar bist. Schöne Momente. Menschen, Ereignisse. Alles was dir einfällt. Da gibt es kein richtig oder falsch. Schreibe in dein Boot alles, was dir einfällt.



Und nun, da du das Steuerrad fest im Griff hast, alles Positive mit an Bord genommen hast, kannst du selbst entscheiden wohin die Reise für dich geht.

Wenn du Lust hast, mal dir auch gerne dein eigenes Steuer oder dein eigenes Boot. Sicherlich kannst du das etwas hübscher als ich. 😊

Gönn´ dir eine kreative Auszeit für dich allein. 😊

Ganz ganz viel Freude,

Carolin Jakisch



Mama sein - Frau bleiben
Carolin Jakisch