# Elternkunst – Younity

# WORKBOOK

Oktober 2022

workbook

# DEIN WEGWEISER FÜR EINE ERFÜLLTE BEZIEHUNG MIT DEINEM EINZIGARTIGEN KIND!

workbook

# Deine Monatsthemen

## ZUM REFLEKTIEREN

# Reflektiere

## Tag 1&2

Stimmt dein Handeln mit deiner Liebe überein?

## Tag 3&4

Nutze jeden Augenblick als Chance!

## Tag 5&6

Mein Kind und ich sind ein perfektes Team!

# Reflektiere

## Tag 7&8

Bleibe deinem Kind stets zugewandt!

## Tag 9&10

Was hörst du?

## Tag 11&12

Wo rutscht dir gerne ein Lob raus?

# Reflektiere

## Tag 13&14

Du bist ein Geschenk!

## Tag 15&16

Wahre das, was angeboren ist!

## Tag 17&18

Du kannst auch respektvoll NEIN sagen!

# Reflektiere

## Tag 19&20

Passt die Umgebung zu den authentischen Bedürfnissen deines Kindes?

## Tag 21&22

Ersatzbedürfnisse und authentische Bedürfnisse!

## Tag 23&24

Vertraue deinem Kind!

# Reflektiere

## Tag 25&26

Bist du mit dir selbst verbunden?

## Tag 27&28

Weinen ist sooo heilend!

## Tag 29&30

Dein Kind, dein bester Freund!

# Reflektiere

## Tag 31

Inneres Gefühl von geliebt sein!

# Daily MANTRA

Mein Kind und ich sind ein perfektes Team!

SCHREIBE ES HIER EINIGE MALE HIN:

Mantras oder Affirmationen sind einfache, klare, positiv formulierte Sätze. Sie helfen dir, festgefahrene und hindernde Gedankenmuster aufzuheben und dich auf ein von dir selbst ausgesuchtes Ziel auszurichten. Diese bejahenden Aussagen kannst du dir immer wieder laut oder auch leise vorsagen, bis du sie verinnerlichst. So gelangen sie in dein Unterbewusstsein und beeinflussen nicht nur deine Gefühle, sondern auch dein Handeln. Du kannst sie auch singen oder klangvoll sprechen. Affirmationen sind im Grunde nichts anderes als Visualisierungen, die dir helfen, an dich selbst zu glauben. Indem du dir deine Ziele vor Augen führst und sie auch fühlst, werden sie Teil deiner Gegenwart.

# Kurs Tracker

| WOCHE | NOTIZEN | ERLEDIGT |
| --- | --- | --- |
| WOCHE 1 & 2 | | ☐ |
| WOCHE 3 | | ☐ |
| WOCHE 4 | | ☐ |
| WOCHE 5 | | ☐ |

SEI DIR STETS BEWUSST:
DU BIST EINZIGARTIG,
DEIN KIND IST EINZIGARTIG,
DEINE FAMILIE IST EINZIGARTIG!

# COPYRIGHT NOTIZ

© 2022 Elternkunst. Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte sind vorbehalten.
Alle Inhalte dieses Dokumentes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Dieses Dokument ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
Für alle Verwendungen, insbesondere kommerzielle Zwecke, Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen Bewilligung soweit keine gesetzliche Lizenz besteht.
Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Doris Gantenbein

DORIS | COACH | ELTERNKUNST