

TEIL 1: GLAUBE AN DICH SELBST!

STARKE
MÜTTER!

In unserer Mütterwelt dreht sich alles darum, für die anderen, die Kinder, die Familie zu sorgen. Mütter müssen perfekt sein, alles schaffen und „intuitiv“ wissen, wie Muttersein funktioniert ... Wir vergleichen uns mit anderen, reden uns ein, dass wir unperfekt sind, Rabenmütter sind, verzweifeln und fühlen uns schlecht. Das muss aufhören! Glaub an euch selbst! Ihr seid gut, so wie ihr seid! Mach dir Gedanken, was kannst du besonders gut? Was macht dich aus, was macht dich zu dem Menschen, der einzigartig und besonders auf dieser Welt ist? Diese liesLotte-Übung soll dir eine kleine Hilfestellung geben!

Schreibe in jedes Feld eine positive Eigenschaft,
eine Stärke, die dich einzigartig macht:



