

Dein "Zertifikat der Selbstanerkennung"

So arbeitest du damit:

Nimm dir Zeit dafür – und hab Spaß dabei.

- Druck dir die zweite Seite aus.
- Trage Namen ein
- Befülle die Felder mit den „Qualifikationen“, die du erlangt hast:

Zum Beispiel: Du bist Mama oder Papa.

Du hast einen Job, den du magst.

Du machst die weltbeste Lasagne.

Du bringst das größte Chaos in die Küche beim Kochen.

Du warst mutig und hast deine Meinung gesagt, wo andere geschwiegen haben.

Ich denke, du verstehst, was ich meine.

Vielleicht bist du auch die beste Badeschaum-Genießerin – völlig egal.

Erschaffe dein Zertifikat der Selbstanerkennung.

- Unterschreib es, setz das Datum drauf – und häng es dir gut sichtbar auf.

Nutze diese Vorlage auch sehr gerne für jemanden anderen, dem du Anerkennung schenken möchtest.

Lass mir gerne Feedback zukommen: nicole@schoepferherz.de

Melde dich auch gerne für exklusive Impulse und Übungen zu meinem kostenfreien
♥-[Newsletter an.](#)



