



Herzschrittmacher

MODUL 1

UNTER WELCHEN LIEBESKUMMERSYMPTOMEN LEIDEST DU

Was Du bekämpfst, dass wird größer!

Um Deinen Liebeskummer zu überwinden, ist es wichtig zu verstehen,
womit Du es zu tun hast.

Wie zeigt sich Dein Kummer? Was macht er mit Dir? Wie verändert er Dein Leben?
Was genau erzeugt Dein Leid?

Analysiere, unter welchen Liebeskummersymptomen Du leidest, beschreibe diese so
genau wie möglich.

Bewerte dann die sieben Bereiche auf einer Skala von 1 - 10.

1 = keine Veränderung durch den Liebeskummer, 10 = große Veränderung.



Gefühle und Emotionen
(auch Mangel an Gefühlen):



Gedanken und
Glaubenssätze:



Körperempfindungen
und -reaktionen (z. B. Schmerzen):



Energie
und Antrieb:



Leistungsfähigkeit
und Konzentration:



Sozialverhalten
und -leben:



Suchtverhalten
und Konsum:



Herzschrittmacher

MODUL 1

LIEBESKUMMER - SO WIRD ER ÜBERWUNDEN

1. Storyebene

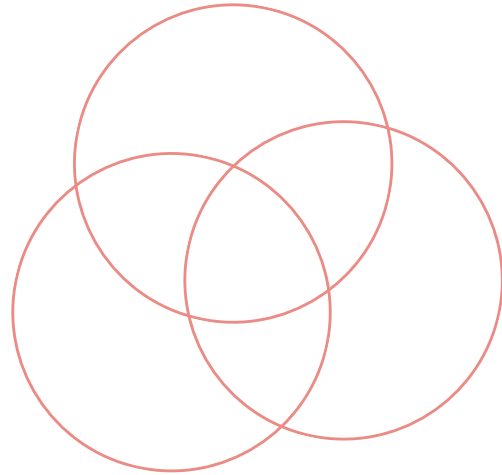
negative Gedanken und Glaubenssätze verändern

2. Gefühlsebene

ein neuer Umgang mit Gefühlen und eingeschlossenen Emotionen

3. Handlungsebene

anders Handeln und neue Erlebnisse kreieren



WICHTIGES IM UMGANG MIT DEM KURS



Module chronologisch Durcharbeiten



PDF Dateien am Ende jedes Moduls bearbeiten



Täglich 10 - 30 Minuten mit einem der Tools trainieren



Folge den Anleitungen aus dem Kurs



Vermitteltes Wissen auf Deine Situation anpassen



Vertraue in die Veränderung und Deine Entwicklung



EXTRA-Rat für Dich - alles was Power gibt ist erlaubt.