

Reflexion

Wir sind fast am Ende des Online-Kurses angelangt. Toll, dass du durchgehalten hast!
Nun ist es an der Zeit zu überprüfen, ob sich auch wirklich etwas verändert hat.

Wie sehr stimmt die folgende Aussage auf einer Skala von 1–10?
(1 = stimmt überhaupt nicht, 10 = stimmt absolut)

Ich mag meinen Körper, so wie er ist.

Vergleiche die Zahl mit jener, die du in Modul 1 angegeben hast.
Um wie viele Punkte hat sich diese verbessert?

Welche Erkenntnisse nimmst du aus diesem Online-Kurs mit?

Wie möchtest du die Ergebnisse halten?

Was möchtest du in deinen Alltag integrieren?

Wie wirst du damit umgehen, wenn du wieder in alte Muster zurück fällst?

Was ist deiner Meinung nach deine größte Herausforderung?

Tu etwas, das du dich am Beginn des Kurses nicht getraut hättest!

Beispiele:

- in die Sauna gehen
- beim Sex das Licht anlassen
- neue Dessous kaufen
- im Bikini schwimmen gehen
- beim Sex oben sein
- mit einem fremden Mann flirten
- und so weiter!

Ich freue mich, wenn du mich an deinen Erfahrungen teilhaben lässt!
Hat der Online-Kurs „FrauenKörperLiebe“ deine Erwartungen erfüllt?

Was hättest du dir noch gewünscht?

Schreib mir doch einfach eine Email!