

Dein Notfallkoffer! Wie Du Dich nach einem emotionalen Rückschlag in 14 Tagen wieder in positive Stimmung bringst

Der Alltag oder auch Dating mit Kinderwunsch können echt anstrengend sein. Ich weiß das aus eigener Erfahrung nur zu gut.

Hier nur ein paar Situationen, die einen emotional echt runterziehen können:

- Deine Kollegin teilt freudestrahlend mit, dass sie schwanger ist und bald in Elternzeit geht.
- Deine beste Freundin ist schwanger und möchte ihre Freude mit Dir teilen. Du fühlst allerdings nur diesen "Kloß" im Hals...und musst Dich evtl sogar "Zwangsfreuen".
- Du bist gerade nicht so gut drauf und siehst einfach an jeder Ecke entweder Schwangere oder frischgebackene Mütter.
- Dein hoffnungsvolles Date hat Dir bei der zweiten schönen Verabredung offenbart, dass er keine Kinder haben möchte.
- usw.

Das kann einen ganz schön runterziehen und dann strahlt man das leider auch aus. Ich habe Dir eine Liste von Ideen zusammengestellt, wie Du blitzschnell innerhalb von 14 Tagen - vielleicht gehts auch schneller ;-)- wieder gute Laune bekommst und positiv denkst. Ich nenne es meinen Notfallkoffer...Drucke ihn Dir gerne aus und lege ihn an Deinen Lieblingsort, sodass Du ihn immer sehen kannst.

Dein Notfallkoffer! Wie Du Dich nach einem emotionalen Rückschlag in 14 Tagen wieder in positive Stimmung bringst

Tag 1

Schreibe auf was Du an Dir liebst



"Liebe dich selbst genug um all das loszulassen, was deine Seele nicht nährt. (Soulapp)"

Tag 2

Schreibe 10 Dinge auf für die Du dankbar bist.



"Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast. (Mark Aurel)."

Tag 3

Führe ein Lachtagebuch - Hast Du heute schon gelacht?



"Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das Meiste gelingen." (Dalai Lama)

Tag 4

Erstelle ein Visionsboard



"Wenn eine Idee nicht zuerst absurd erscheint, taugt sie nichts." (Albert Einstein)

Tag 5

Übe Dich im Loslassen



"Wenn du loslässt, schaffst du mehr Platz für bessere Dinge in deinem Leben." (Buddha)

Dein Notfallkoffer! Wie Du Dich nach einem emotionalen Rückschlag in 14 Tagen wieder in positive Stimmung bringst

Tag 6

Sprich mit Deinem inneren Kritiker



"Glaub nicht alles, was du denkst" (Clarissa Hagenmeyer)

Tag 7

Tu Dir heute etwas Gutes



"Die schwierigste Zeit in unserem Leben, ist die beste Gelegenheit innere Stärke zu entwickeln."
(Dalai Lama)

Tag 8

Schreibe alles auf, was bei den letzten Dates lustig war. (Auch Sarkasmus darf sein ;-)



"Der Tag der Geburt ist das einzige Blind-Date, bei dem du sicher sein kann, die Liebe seines Lebens kennenzulernen." (unbekannt)

Tag 9

Erstelle eine Playlist mit Lieder, die für gute Laune sorgen



"Musik ist Licht für die Seele, eine Hymne an das Leben." (Else Pannek)

Tag 10

Schreibe eine Liste mit positiven Dingen, die Dir in den letzten 10 Tagen passiert sind



"Positive Gedanken sind der beste Start, für die Reise auf die Sonnenseite des Lebens." (Jeremy A. White)

Dein Notfallkoffer! Wie Du Dich nach einem emotionalen Rückschlag in 14 Tagen wieder in positive Stimmung bringst

Tag 11

Nimm Dir eine Auszeit vom Daten



"Wenn dir die Kraft fehlt & alles zu viel wird, nimm dir eine Auszeit! Ohne dich zu rechtfertigen & ohne Schuldgefühle."
(unbekannt)

Tag 12

Geh in die Natur - vielleicht mit Deiner Playlist?



"In der Natur blühen wir auf. (Ma vie)

Tag 13

Sprich mit Deinem inneren Kind



"Erst wenn alle inneren Kinder zu Hause sind, leben wir wirklich im Hier und Jetzt." (Eva Nitschinger)

Tag 14

Mach Dir ein Geschenk



"Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Teresa von Avila)

Dein Notfallkoffer! Wie Du Dich nach einem emotionalen Rückschlag in 14 Tagen wieder in positive Stimmung bringst

Hast Du noch Fragen oder Anregungen?

Schreibe mir gerne eine email an kontakt@coach-fuer-kinderwunsch.de



oder

Möchtest Du mehr über mich und mein Programm erfahren?

Dann komme gerne unverbindlich in meinen Gratis Kinderwunsch Workshop



oder

Hast Du Dich direkt für Deinen nächsten Schritt Richtung Herzenswunsch und Erfüllung Deiner Träume und Sehnsüchte entschieden?

Dann buche Dir gerne ein kostenloses Kinderwunsch-Gespräch unter <https://kinderwunschgespraech.youcanbook.me>.

Ich freue mich auf Dich!

Alles Liebe,
Deine Simone

P.S. Suchst Du Austausch mit Gleichgesinnten, die wissen wie es Dir geht und wie Du Dich fühlst? Neben Themenwochen gibt es hier Tipps und Tricks zum direkten Umsetzen. Interessiert? Dann komme gerne in meine geschlossene

Facebook Gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/singlefraumitkinderwunsch>



Ich bin Simone Stalberg, ganzheitlicher Coach und Expertin für Single-Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch. Nach meiner ersten Ehe war ich selber jahrelang Single und hatte Kinderwunsch. Die Trennung, mein darauf folgendes Tief, ein Auslandsaufenthalt und jahrelanges Single Dasein haben sich für mich als größte Chance entpuppt. Die Erfahrungen während meiner Single Jahre habe ich in meinem Buch "Swipe & Go! Mit Kinderwunsch im Datingdschungel" festgehalten. Heute bin ich ganzheitlicher Coach und es ist meine Vision und absolutes Herzensanliegen Single Frauen mit Kinderwunsch zu unterstützen und zu begleiten.

Ich habe auf Basis meines gesamten Wissens, meiner jahrelangen eigenen Erfahrungen und meiner Coaching Ausbildung und Fortbildungen ein einzigartiges Herzens.Wunsch.kind Programm kreiert. Das Programm zeichnet sich durch Andersartigkeit, intensives Coaching, monatelanger Begleitung und Unterstützung aus. Der Fokus steht auf "Selbstheilung von Innen nach Außen" und nicht nur auf der klassischen "Symptombehandlung".

Bist Du bereit für den nächsten entscheidenden Schritt in Richtung Leichtigkeit und Wunschkind?

Hast Du noch Fragen?



+ 49 177 2408770



kontakt@coach-fuer-kinderwunsch.de



www.coach-fuer-kinderwunsch.de



<https://www.facebook.com/coachfuerfrauenmitkinderwunsch>



<https://www.facebook.com/groups/singlefraumitkinderwunsch>



<https://www.instagram.com/coachfuerkinderwunsch/?hl=de>