

HAVASS
Academy & Coaching



*Die Transformation
wird großartig!*

HAVASS ME APP - TRANSFORMATIONSPROGRAMM
ARBEITSAGENDA



Alle Rechte sind vorbehalten. Das Kopieren und Vervielfältigen ist untersagt.

1. Woche

Was lernen wir alles in dieser Woche?

- ★ Sich näher kennenlernen
- ★ Das Glauben über sich selbst zu bestimmen
- ★ Falsch geordnete Glauben identifizieren und durch gesündere und realistischere Glauben ersetzen
- ★ Ein neues und Gesundes „ich“ zu schaffen
- ★ Lernen auf die kritisierende Stimme zu hören
- ★ Die von der kritisierenden Stimme benutzen Waffen lernen
- ★ Das Antworten auf die kritisierende Stimme
- ★ Lernen mit der Gesellschaftskritik umzugehen

Selbst Konversation



Wie war es mit sich selbst zu sprechen? Wie hast du dich gefühlt?



Höre die deine Affirmationen an, bevor du schlafen gehst.

„Die Eroberung von sich selbst ist der größte der Siege“ (Platon)



Wer bist du?



Achte darauf, das erste zu notieren, was dir einfällt. So können wir vermeiden das dein Geist ins Spiel kommt, und somit deinen Glauben richtig identifizieren

physische Eigenschaften

Charaktereigenschaften

Kommunikation im sozialen Leben

Kommunikation mit dem anderen Geschlecht

Erfolg im Schul- / Arbeitsleben



Höre die deine Affirmationen an, bevor du schlafen gehst.

Glauben Sie an sich selbst; andere werden an Sie glauben (Tacitus)



3

TAG

Das neue „Ich“

Bilde das neue „Ich“ indem du auf die Regeln achtest. Schreibe dabei alle falsch geordneten Substanzen mit einer realistischen Blickweise von neu.

physische Eigenschaften

Charaktereigenschaften

Kommunikation im sozialen Leben

Kommunikation mit dem anderen Geschlecht

Erfolg im Schul- / Arbeitsleben



Höre die deine Affirmationen an, bevor du schlafen gehst.

Selbstvertrauen ist die erste Voraussetzung für große Initiativen. (Samuel Johnson)



Auf die kritisierende Stimme hören



Höre im Laufe des Tages auf die kritisierende Stimme und notiere alles was sie sagt.

-
-
-



Höre die deine Affirmationen an, bevor du schlafen gehst.

Glauben Sie an sich, schöne Ereignisse werden anfangen. (David J. Schwartz)



5

TAG

Gegen die kritisierende Stimme



Notiere zusammen mit den Infos die du gestern und heute gelernt hast, was die kritisierende Stimme zu dir sagt, welche Technik sie verwendet und was du ihr antwortest.

Was hat die kritisierende Stimme gesagt? Welche Technik hat sie verwendet? Was habe ich ihr geantwortet?



Höre die deine Affirmationen an, bevor du schlafen gehst.

Was eine andere Person kann, kann ich auch. (Maya Angelou)



Umgang mit der Kritik

Bitte zwei Personen zu sagen, welche Eigenschaft du an dir ändern solltest

1

Was hat die Person gesagt?

Wie hast du dich nach der Kritik gefühlt? Hat es dich gestört?

Glaubst du die Kritik war konstruktiv? Ja/Nein



2

Was hat die Person gesagt?

Wie hast du dich nach der Kritik gefühlt? Hat es dich gestört?

Glaubst du die Kritik war konstruktiv? Ja/Nein



Höre die deine Affirmationen an, bevor du schlafen gehst.

Es gibt wenige Dinge, die gegen eine sich selbst eroberte Person, ankommen können. (XIV Louis)



R u h e d i c h a u s !

Heute ist ein großartiger Tag für dich, um auszuruhen und das aufzunehmen, was du gelernt und angewendet hast. Wenn du möchtest, kannst du auf dieser Seite notieren was du im gesamten Modul gelernt und erlebt hast und Erinnerungen hinterlassen.

Wenn du sagst „ich möchte mich ausruhen“ ist es auch in Ordnung. Dann lasse die Seite einfach leer.

Notizen für mich



Höre die deine Affirmationen an, bevor du schlafen gehst.

„Das Selbstvertrauen ist die erste Voraussetzung für den Einstieg in das Big Business.“ (S.Johnson)