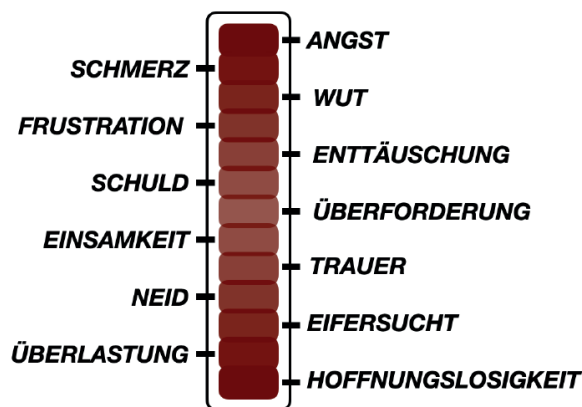


Dein To-Do

Welche Botschaft Dir Deine negativen Emotionen geben wollen

Wenn Du Dich schlecht fühlst, dann nutze Dein emotionales Thermometer und Dein emotionales Thermostat:

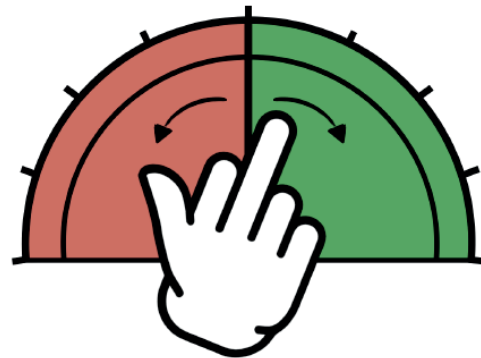


Schritt 1: Wie fühlst Du Dich genau? Welche negative Emotion spürst Du?

Wenn Du Deine Emotion benennst, dann kannst Du (wie bei einem Fieberthermometer) die Botschaft des jeweiligen Moments ablesen.

Schritt 2: Welche heimliche Botschaft könnte das sein? Was kannst Du daraus empfangen & lernen?

Wenn Du Deine Emotion kennst, dann kennst Du auch die heimliche Botschaft. Wie bei einem Thermostat kannst Du jetzt die emotionale Temperatur einstellen, die Du haben möchtest.



Schritt 3: Was könnte die Lösung sein?

Das Emotional Mastery System zeigt Dir die Botschaft Deiner negativen Emotionen Schritt für Schritt. Wenn Du die heimliche Botschaft Deiner Emotionen kennst, dann wirst Du ein wahrer Meister Deiner Gefühle.