

BETTINA BENNIES
Shine Coach

Bedanke, dich noch einmal bei dem Teil von dir, der für dieses Verhalten verantwortlich ist. Erkläre diesem Teil, dass du weißt, dass er es nur gut mit dir gemeint hat und wiederhole noch einmal die positiven Absichten. Erkläre diesem Teil dann, dass du ihn nicht mehr brauchst und welche Alternativen du gefunden hast.

Datum: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]