



WARUM GEHEN MÄNNER AUF DISTANZ?!

STEP 3: Den Blick in Richtung Zukunft lenken- DO'S

▶ **Deinen Fokus wieder konsequent auf andere Lebensbereiche richten, und das kommunizieren**

▶ **Ich selbst darf Verantwortung dafür übernehmen, wie ich mich fühle**

(Blick auf die Situation aus der Metaebene)

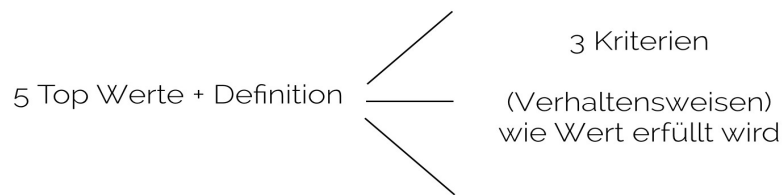
▶ **Die Prozent Formel für deine Gefühle:**

Wieviel % deiner Verliebtheitsgefühle (Gefühlswirrwarr) liegen bei dir und wieviel % gibst du ihm genauso wie er ist?

▶ **Deine Bedürfnisse kennen ist verdammt sexy!!**

Widme dich deinem Top 5-Werteranking

„Top-Werteranking“



- ▶ **Liebe frei lassen und den „Vertrauensvorschuss“ geben**
- ▶ **Der REALITY-Check : Was haben meine aktuellen Gefühle mit der tatsächlichen Situation zu tun?**
- ▶ **Es gibt keine Fehler nur Feedback und gewisse Aha-Erlebnisse!**
- ▶ **Fülle deine Energiereserven wieder auf und gönne deiner Ausstrahlung wieder neue Kraft:**

Integriere die FREUDE wieder in dein Leben und erschaffe dir Mini-Qualitytime-Inseln

(zB. via <http://www.getsomeheadspace.com>)