



# Persönlichkeitsentwicklung

Stefania Zastrow, Weißes Kreuz e.V.

## NEWSLETTER

- W - wertschätzen
- O - orientieren
- Z - Ziele finden
- U - umsetzen

...damit Leben gelingen kann

[www.persoeneichkeitsentwicklung-zastrow.de](http://www.persoeneichkeitsentwicklung-zastrow.de)



### Inspirierendes

#### Eine Reise zum eigenen Ich

#### Ich will wahrgenommen werden...

Ich will mit all meinem Potenzial gesehen werden.  
Mit all meinen Gefühlen und Bedürfnissen.  
Meine Gefühle will ich wahrnehmen und steuern lernen,  
damit ich die Lebendigkeit und den Handlungsimpuls dahinter  
erkenne.

Meine Bedürfnisse stehen nicht über deinen Bedürfnissen  
und

deine Bedürfnisse stehen nicht über meinen eigenen.  
Wenn wir beide erkennen, dass unser Wert nicht von  
unserem Tun abhängt, können wir uns mit unserer vollen  
Schönheit begegnen und uns darin unterstützen zu wachsen.

Ich bin wertvoll – Du bist wertvoll

Ich will gerne meine Stärken und Fähigkeiten dazu nutzen,  
dich in deinen Zielen und Wünschen weiterzubringen.  
Und gleichzeitig will ich lernen meine Ressourcen für meine  
Visionen zu aktivieren.

Einer meiner Wünsche ist, dass ich Menschen begegne,  
die mich dabei unterstützen, meine Ziele zu erreichen.

Meine Zeit und deine Zeit sind begrenzt.

Genau 24 Stunden haben wir täglich zur Verfügung.  
Genug Zeit um innezuhalten, um zu begreifen, wie sehr ich  
geliebt bin. Einfach so.

Genug Zeit um all die Dinge zu tun, die mein und dein Leben  
bereichern.

Arbeit, Haushalt, Freizeit, Ruhepausen beleben mein Leben  
genauso wie Beziehungen und mein tägliches Gebet.

Durch mein Wissen wer ich bin, was mir Freude bereitet und  
wozu ich lebe, komme ich ins Tun.

Ich wünsche mir dabei lebendig, authentisch und wohlwollend  
zu sein. ©Stefania Zastrow

Sie, genau Sie: Sie sind wertvoll. Vergessen Sie das nicht.  
Herzlichst Stefania Zastrow

### Termine 2019:

Für Menschen, die sich engagieren und sich  
persönlich weiterentwickeln wollen:

**Stressbewältigung**  
(wird von den Krankenkassen bezuschusst).  
26.01. und 02.02.19 von 13 Uhr bis 17 Uhr  
97616 Salz

**Stressbewältigung**  
(wird von den Krankenkassen bezuschusst).  
26.04 und 27.04.19 Dieser Kurs kann mit oder  
ohne Übernachtung gebucht werden.  
Haus Himmelsporten in Würzburg

**Frauenfrühstück**  
**Selbstliebe – ein Gebot Gottes?!**  
04.05.2019 um 9 Uhr  
Ev. Kirchengemeinde in Bad Königshofen

**Stressbewältigung**  
(wird von den Krankenkassen bezuschusst).  
Fr. 17.05.19 von 15 bis 19 Uhr und  
Sa. 18.05.19 von 10 bis 14 Uhr  
97616 Salz

**Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit -  
das eigene Leben gestalten.**  
21.06. bis 23.06.2019  
Haus Himmelsporten in Würzburg

**Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit -  
das eigene Leben gestalten.**  
12.07. bis 14.07.2019  
Haus St. Michael in Bad Königshofen.

**Stressbewältigung**  
(wird von den Krankenkassen bezuschusst).  
13.12. und 14.12.19 Dieser Kurs kann mit oder  
ohne Übernachtung gebucht werden.  
Haus Himmelsporten in Würzburg

Sie brauchen Unterstützung? Sie sind aber noch  
unschlüssig und unsicher, ob und wie Ihnen eine  
Beratung oder ein Coaching helfen kann? Vereinbaren  
Sie doch ein kostenfreies und unverbindliches  
Orientierungsgespräch.

**Telefon**  
09771/630 83 53

**Mobil**  
0176/285 705 52

**E-Mail**  
[persoeneichkeitsentwicklung-zastrow@gmx.de](mailto:persoeneichkeitsentwicklung-zastrow@gmx.de)