

Verbindungswoche Tag 2



Dein Tagesimpuls

Gestern hast du dich beobachtet und dir überlegt, woran du merkst, dass du mit dir in Verbindung bist.

Heute möchte ich einen Schritt weitergehen und dir die Frage stellen:

Warum ist es wichtig, dass du in Verbindung mit dir bist?

Verbindung ist - neben Autonomie und Sicherheit- eins der wichtigsten emotionalen Grundbedürfnisse unseres Lebens. Dazu gehört die Verbindung zu anderen Menschen, aber auch die Verbindung zu uns selbst.

Für mich ist diese Verbindung ein wichtiger Schlüssel für unser Leben. Wir brauchen eine gute Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, damit es uns gut geht.

Es ist wichtig, dass wir wahrnehmen, wie es uns geht. Wie es unserem Körper geht. Was für Gefühle in uns sind. Welche Gedanken in unserem Kopf sind.

Nehmen wir das nicht mehr wahr, verlieren wir die Verbindung zu uns. Und dann geraten wir im wahrsten Sinne des Wortes „außer uns“, sind nicht mehr wir selbst.

Wenn wir eine gute Verbindung zu uns haben, ruhen wir ganz in uns. Sind ganz bei uns. Und können dadurch die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags meistern.

Deine Tagesaufgabe



Finde 3 Gründe dafür, warum es wichtig ist, dass du mit dir in Verbindung bist...



...für dich:

1. _____

2. _____

3. _____

...für deine Kinder:

1. _____

2. _____

3. _____



Wenn du möchtest, teile deine Gedanken in der Facebook-Gruppe.