Mache dich auf den Weg in deine Verbindung zu dir selbst!

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 1 - in Verbindung... durch Beobachtung

Mache täglich 3x einen "Check in" in dich selbst.
Am Besten Morgens, Mittags, Abends
Stelle dir dazu beispielsweise einen Timer.

Wie geht es dir?
körperlich, mental, emotional.

Beobachte dich nur, bewerte deine Beobachtungen nicht.

Hilfreiche Fragen können sein:
- Wie geht es deinem Körper? Spürst du irgendwo Verspannungen? Hast du Schmerzen? Wie ist deine körperliche Energie?
- Was denkst du in diesem Moment über dich? Was denkst du über deinen Tag?
- Welche Gefühle sind in dir?

Nutze dazu auch gerne die Hördateien mit Meditationen dieser Woche.

Platz für deine Gedanken: