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

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 1 - in Verbindung... durch Beobachtung

Hallo und herzlich willkommen!
Ich freue mich so sehr, dass DU da bist!
Ich freue mich so sehr, dass du es dir wert bist!
Ich freue mich so sehr, dass du dich gemeinsam mit mir und anderen wundervollen Frauen auf den Weg machst.
Auf den Weg in deine Verbindung mit dir selbst.
Auf den Weg zu dir.
Auf den Weg zu mehr Freude und Fülle in deinem Leben.

Was verstehe ich unter "in Verbindung mit dir selbst"?
In Verbindung mit mir zu leben, bedeutet für mich, dass ich mit meinen Gefühlen, meinen Gedanken und meinem Körper verbunden bin.
Es bedeutet, dass ich mich selbst spüre und wahrnehme.
Mich, meine Bedürfnisse, meine Gefühle, all das, was mich ausmacht.

Und warum ist mir das so wichtig?
Nur wenn ich mit mir verbunden bin, wenn ich mich selbst wahrnehme und spüre, weiß ich wie es mir geht. Nur dann erkenne ich, wenn Bedürfnisse unerfüllt und Grenzen überschritten sind. Nur dann erkenne ich, was ich brauche und kann gut für mich sorgen.
Und nur wenn meine Bedürfnisse erfüllt sind, nur wenn ich auf meine Grenzen achte, nur wenn ich gut für mich sorgen, kann ich auch gut für andere Sorgen. Für meine Kinder, oder auch für andere Menschen in meinem Umfeld.
Ich kann nur aus einem vollen Brunnen schöpfen.
Wenn wir nicht dafür sorgen, dass unser Brunnen immer wieder gefüllt wird, ist er irgendwann leer geschöpft. Er-schöpft.
Deshalb sorgen wir die nächsten 6 Wochen ganz bewusst dafür, dass unser Brunnen gefüllt ist und wird.

Beobachten:
In dieser Woche übern wir uns im Beobachten.
Das mag nach wenig klingen. Ist aber der erste wichtige Schritt.
Nutze dafür gerne die Reflexionsbögen.

In Verbindung als Gruppe
Ich freue mich, wenn wir in den sechs Wochen als Gruppe intensiv in Verbindung sind.
Teile gerne deine Gedanken, Beobachtungen, Fragen, Zweifel und Herrausfoderungen in der Facebook-Gruppe.