



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

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 6 - in Verbindung bleiben

Hallo und herzlich willkommen in deiner sechsten Woche!

In dieser Woche gibt es keine neues Thema.

Ich will dich einladen inne zu halten und zurück zu blicken.

Wie ging es dir vor Kurs beginn? Wie geht es dir heute?

Was für einen Weg bist du in den letzten Wochen gegangen? Was hat sich verändert?

Reflektiere für dich, was dir am meisten geholfen hat, um wieder mehr in Verbindung mit dir zu kommen. Und nehme dir ganz konkret ein oder zwei Sachen vor, die du fest in deinen Alltag integrieren möchtest, um in deiner Verbindung zu bleiben.

Hier kommt eine kleine Zusammenfassung. Für dich zum Nachlesen und Reflektieren.

Beobachten

Der erste Schritt, wenn du die Verbindung zu dir verloren hast, darf immer das Beobachten sein. Mache dazu regelmäßig einen *Check in* in dich selbst. Wie geht es dir? Körperlich, mental und emotional. Und - lerne dein Frühwarnsystem immer besser kennen.

der liebevolle Blick

Schau liebevoll auf dich. Immer. Auch und gerade wenn du in deinen Augen nicht *gut genug* bist. Lächle dir zu, jedes Mal wenn du dich in einem Spiegel siehst. Finde Dinge, die du an dir magst. Nimm wahr, was du gut kannst. Führe ein Erfolgsbuch.

Dankbarkeit

Dankbarkeit hilft dir, die Perspektive zu wechseln. Und zeigt dir dadurch die Fülle in deinem Leben. Entscheide dich immer wieder bewusst für Dankbarkeit. Gehe gedanklich durch all deine Lebensbereiche. (Familie, Arbeit, Wohnort, ...) Wofür bist du in jedem Bereich dankbar?

Atmung

Unsere Atmung hat große Auswirkungen auf viele physiologische, mentale und emotionale Prozesse. Zu, Beispiel können wir durch bewusstes Atmen unsere Gefühle regulieren. Beobachte immer wieder deinen Atem. Nimm dir regelmäßig Zeit tief und bewusst zu atmen.

Körperhaltung und Bewegung

Unsere Gefühle und Gedanken haben Einfluss auf unseren Körper. Gleichzeitig hat unser Körper Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle. Diese Wechselwirkung kannst du nutzen, indem du dich regelmäßig *in Bewegung* bringst und auf eine aufrechte Körperhaltung achtest. Und - Lächeln 😊 !

Reflektion

Welches Thema war für dich besonders wichtig? Welches Thema kam für dich zu kurz? Wofür war keine Zeit, möchtest du aber jetzt machen? Was möchtest du noch einmal machen?

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 Herausforderungen in der Facebook-Gruppe.