



Mein bestes Ich!

Für unser Coaching am Freitag ist es wichtig, dass du dich vorher an eine Situation erinnerst, in der du dich stark und souverän, sicher, geschützt und autonom gefühlt hast – und geliebt und im Reinen mit dir.

Ruf dir eine solche Situation in Erinnerung – so intensiv wie möglich: mit Geruch und Geschmack: was hast du gegessen an diesem Tag? Wo warst du? Was hast du gerochen? Gesehen. Was hast du gespürt? War es windig oder windstill? Kalt oder heiß?

Du kannst die Details hier notieren oder im Kopf behalten. Versetze dich in Gedanken in die Situation. Rufe sie dir vielleicht mehrmals in Erinnerung, so dass du sie sofort bereit hast, wenn du sie brauchst!

Wo ich war:

Was ich gesehen habe:

Was ich gefühlt habe (körperlich):

Was ich gegessen habe:

Wie mein Atem war:

Wie meine Körperhaltung war: