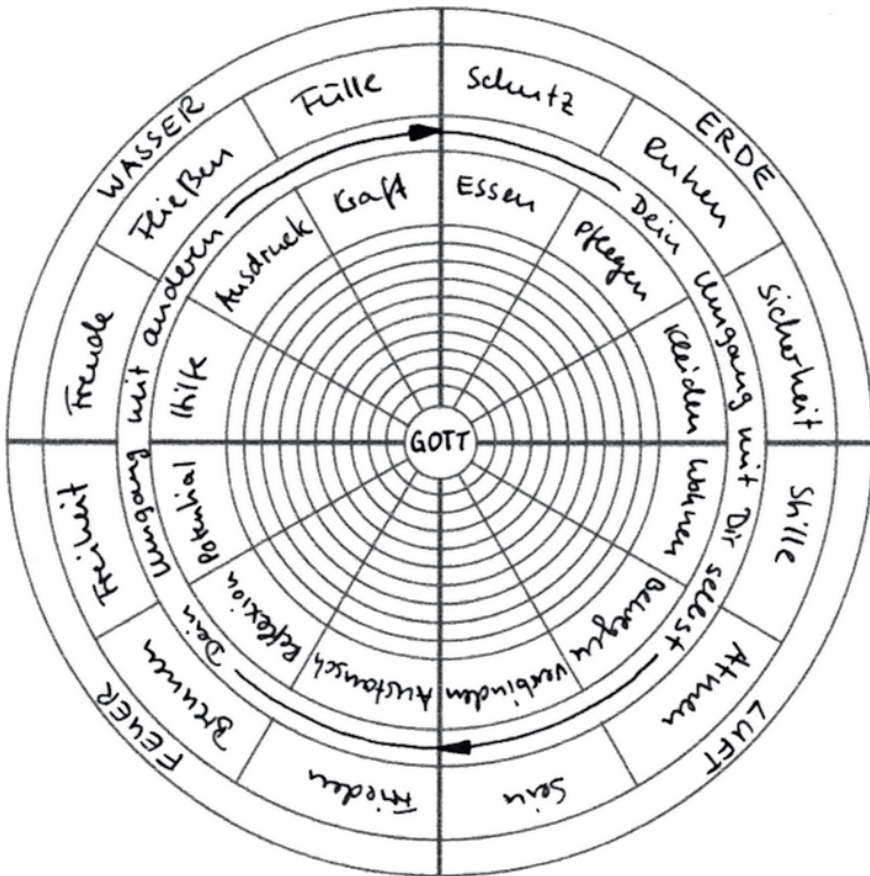


Arbeitsblatt für das Bewusstseinstaining von Daniela Große



WAS WILLST DU NEUES IN DEIN LEBEN BRINGEN?



WO STEHST DU GEGENWÄRTIG?

Die schmalen 10 inneren Ringe sind eine Skala, auf der Du von 1 (schlecht) bis 10 (gut) den momentanen Zustand der Lebensthemen (4. Ring von außen) einträgst: für 1 ≤ 5 rot & 6 ≤ 10 grün.

Der 1. Ring von außen spiegelt Deine Lebenskraft. Welches Element fehlt Dir?

Der 2. Ring von außen spiegelt seelische Bedürfnisse. Welche Lebensqualität fehlt Dir?

Der 3. Ring von außen spiegelt Deine Bezugspersonen. Um den Umgang mit wem geht es?

Der 4. Ring von außen spiegelt menschliche Bedürfnisse. Welche Lebensthemen sind betroffen?

FOKUS

BEOBACHTEN Situation bewusst machen
Was denkst Du gerade?

ERKENNEN Geschichte bewusst machen
Woran erinnert Dich das?

HANDELN Chancen bewusst machen
Was brauchst Du jetzt?

SEIN

Was fühlst Du gerade?

Was willst Du nie wieder?

Wer kann Dir helfen?

Was machst Du gerade?

Was fehlt Dir so sehr?

Was kannst Du selbst tun?

EINATMEN Vergangenheitsich zu Dir holen

ATEMPAUSE Information bewusst wählen

AUSATMEN Zukunftssich in die Welt senden

ATMEN

WAS IST DEIN NÄCHSTER SCHRITT INS NEUE?

MACHEN