

Weihnachtlich**ICH**

Sich selbst gut verstehen in besonderen Zeiten

1. Wahrnehmen

Spüren, was gerade da ist - wie nimmst du dich wahr?

2. Erkennen

Welche Stimmen, Gefühle oder Körperempfindungen melden sich?

3. Entlasten

Kannst du anerkennen, dass jeder Teil einen guten Grund hat, da zu sein?

4. Verbinden

Wie fühlt es sich an, diesen Teil liebevoll aus dem Selbst heraus zu sehen?

5. Neu handeln

Welche kleine Veränderung im Denken, Fühlen oder Handeln wird dadurch möglich?