

Gedanken

WAS DENKE ICH?

GENERALISIERUNGEN
BEWERTUNGEN ANNAHMEN
PROJEKTIONEN MEINUNGEN
ERWARTUNGEN ÄNGSTE
ÜBERTREIBUNGEN
ZWEIFEL

Emotionen

WAS FÜHLE ICH?

WELCHE EMOTIONEN?
TRAUER ENTTÄUSCHUNG WUT
FREUDE ÜBERRASCHUNG
VERBUNDEN
ODER ALLEIN

Intuition

WAS SAGT MEINE INTUITION?

EINGEBUNGEN
INNERER FRIEDEN
VERTRAUEN IDEEN

Energie

WIE IST MEINE ENERGIE?

WO IM KÖRPER?

FLIESSEND, STAGNIERT
SCHWER UNBEWEGLICH

Körper

WAS SPÜRE ICH?

ATEM SPANNUNG
LAST GÄNSEHAUT
KÄLTE HITZE

WAS NEHME ICH WAHR?

WAS BEOBACHTETE ICH?

WAS SEHE ICH?

WAS BRAUCHE ICH?

WAS WILL ICH?



INNERE
BEOBACHTERIN

WAS IST MEIN NÄCHSTER SCHRITT?

Das ist es, das sich richtig anfühlt.

Warte auf das, was aufploppt.