

Starte jetzt: Mit diesen fünf Impulsen zu mehr Selbstwahrnehmung

Körper

- Wie fühlst du dich körperlich? Spüre in dich hinein: Gibt es Verspannungen, Müdigkeit oder vielleicht ein Gefühl von Leichtigkeit? Nimm einfach wahr, was gerade da ist.

Emotionen

- Welche Gefühle zeigen sich im Moment? Erlaube dir, sie zu benennen – ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen. Alles darf sein.

Gedanken:

- Was geht dir gerade durch den Kopf? Vielleicht sind es viele Gedanken, vielleicht auch nur einzelne Sätze oder Bilder. Schreibe sie auf, ohne sie zu analysieren.

Motivation

- Was brauchst du jetzt? Gibt es einen Wunsch, eine Sehnsucht oder ein Bedürfnis, das sich meldet? Notiere es ehrlich und offen.

Reflexion

- Was hast du gerade über dich gelernt? Gibt es einen Gedanken, eine Erkenntnis oder vielleicht eine kleine Überraschung, die du festhalten möchtest? Nimm dir einen Moment, um bewusst wahrzunehmen, wie sich das Innehalten auf dich auswirkt.
