

7 Tage Kraftquellen

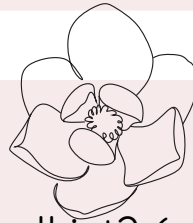
Diese Woche lädt dich dazu ein, deine inneren und äußeren Kraftquellen zu entdecken. Nimm dir jeden Tag Zeit, um wahrzunehmen, was dir Halt gibt!

Tag 1 - Fokus auf: Der Körper Halt



Was gibt dir heute physische Stabilität? (z.B. eine warme Decke, Sport/ Yoga, eine Tasse Tee in den Händen halten?)

Tag 2 - Fokus auf: Gedanken-Klarheit



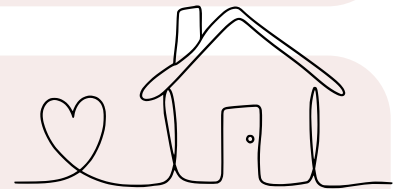
Welcher Satz hilft dir, wenn der Kopf zu voll ist? (z.B. Ich darf Pausen machen, Ich lasse los, das ist nicht mein Thema...)

Tag 3 - Fokus auf: Herzens-Wärme



Was bringt dich heute zum Schmunzeln oder lässt dein Herz weich werden? (z.B. Musik, ein Foto, dein Haustier, eine TV Serie, Reden mit Freunden)

Tag 4 - Fokus auf: Sichere Umgebung



Welcher Ort oder Gegenstand vermittelt dir Schutz? (z.B. dein Lieblings-Sessel, eine Kerze, ein Fotoalbum...)



Dein Weg zu dir Selbst
www.katharina-straetling.de

Tag 5 - Fokus auf: Sinn-Anbindung

Was verbindet dich mit dem, was wichtig ist? (z.B. ein Spaziergang, Meditation, ein Buch, ein Hobby, eine Gemeinschaft)



Tag 6 - Fokus auf: Erpropte Stärken



Woran erinnerst du dich, das du früher schon einmal gut gemeistert oder durchgestanden hast und was in deinem Inneren hat dir Kraft gegeben? (z.B. ein Gedanke, ein Glaube, eine innere Kraftquelle, eine Eigenschaft wie z.B. starker Wille)



Tag 7 - Fokus auf: Kraft-Pflege



Welche kleinen Schritte kannst du tun, um diese Quellen aktiv zu nähren? Und was fällt dir noch ein? Mache eine kleine Liste mit 10 deiner Stärken!

Die Stärke die du diese Woche gespürt hast, war die ganze Zeit schon in dir. Du hast sie nun lediglich bewusster wahrgenommen. Trage dieses Gefühl als Anker bei dir.

