

Lebens- Freude? Jaaaaa!

Richtig, auch ein freudiges Gefühl dem
Leben gegenüber, lässt sich trainieren.
Ist das nicht großartig?

Wohl.Fühl.Zeit

Fragebogen zu Beginn des Trainings:

Yippie, weiter geht's! :)

1. Wie fühlst du dich heute generell im Körper?
2. Wie geht es deiner Atmung heute
(z.B. leicht/schwer/eng/weit/ich spür es nicht/...)?
3. Gibt es einen Bereich im Körper, der sich besonders wohl fühlt?
4. Hast du eine Empfindung im Körper, die unangenehm ist?
Wenn ja, beschreibe sie kurz: Wo ist sie und wie fühlt sie sich an?
5. Wie ist deine Stimmung heute?
6. Wie ist deine Gedankenwelt heute
(z.B. klar/ fokussiert/ durcheinander/gestresst/sorgenvoll...)?
7. Spür einen Moment nach: Was strahlst du gerade aus?
Wie wirkst du in diesem Moment auf deine Umwelt?