

Sei lieb zu dir.

Die innere kritische Stimme redet
meist zu viel. Jetzt schließen wir
endgültig mit ihr Frieden.

Wohl.Fühl.Zeit

Fragebogen zu Beginn des Trainings:

Sehr mutig ist das, dass du dem inneren Kritiker/der inneren Kritikerin heute in die Augen schaust!

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...)?