

Ebenen der Veränderung

Wenn wir in unserem Leben Dinge verändern wollen, dann müssen wir dafür unsere Einstellung verändern und die besteht aus der Übereinstimmung unserer _____.

Es gibt 5 Ebenen, auf denen Veränderungen stattfinden.

1. Mental

2. Emotional

3. Physisch

4. Spirituell

5. Sozial

Im Rad der Liebe kümmern wir uns um die ersten drei Ebenen.

In diesem Abschnitt widmen wir uns der physischen Wahrnehmung und Veränderung. Da alles mit allem verbunden ist, wird auch dieser Impuls einen Anstoß in alle anderen Ebenen geben.

Ich lade dich ein, dich zu beobachten, wie sich der Kontakt zu deinem Körper in den nächsten drei Wochen verändern wird. Führe dazu deine Checklisten.

Viel Freude dabei, körperlich zu werden.