

Übung Herzensziel

Fülle das Blatt gern aus, während du das Video anschaust. (Ab Min. 11 gibt es die Anleitung). Du kannst dafür immer wieder das Video anhalten und dir die Zeit nehmen, die du brauchst.

Fühle dein Herz und frage dich:

Welcher Mensch willst du sein?

Wie bist du?

Wie siehst du aus?

Wie vital, glücklich und gesund bist du?

Was siehst du, was machst du?

Wie bist du mit dir? Wie gehst du mit dir um?

Wie bist du mit anderen?

Mit welchen Menschen umgibst du dich?

Wie fühlt sich das in deinem Körper an? (Beschreibe dein Körpergefühl)
