

Liebevolle Beziehung bedeutet für mich:

1. Vom anderen zu mir: Wann empfinde ich von anderen die Beziehung zu mir liebevoll?
(Finde mindestens 10 Punkte)

2. Von mir zum anderen: Wann empfinde ich meine Beziehung zu anderen liebevoll?

3. Welche drei Punkte sind für mich derzeit am Wichtigsten:

4. Warum? Welche Bedürfnisse erfüllen sie mir?

5. Wie sehr erfülle ich mir auf einer Skala von 0-10 diese Bedürfnisse derzeit selbst?

6. Welche Strategien fallen mir ein, wie ich mir diese Bedürfnisse erfüllen könnte:

Teile gern deine Erkenntnisse in der Gruppe. Tauscht euch über andere mögliche Strategien für Bedürfnisse aus. Vielleicht kennen andere noch andere Strategien für das gleiche Bedürfnis.

Und nun viel Freud mit den ersten 7 Tagen mit deiner Morgenausrichtung und deinem Fokus bei deiner liebevollen Beziehung zu dir selbst.