

Achtsamkeit im Moment



Wenn Du an dein Mutthema denkst, was begleiten dich immer wieder mal für Emotionen? Schreibe alles einmal auf und nimm wahr wie Du reagierst und wie es dich womöglich daran hindert deine Ziele zu erreichen. Überprüfe immer wieder einmal deine Gefühle.

Welche Gefühle nehme ich immer wieder beobachtend wahr?

Wie reagiere ich, wenn ich auf meine Träume und Visionen angesprochen werde?

Was hindert mich vielleicht daran, zu meinen Zielen, Träumen und Visionen zu stehen?