

VERTIEFUNG

WOCHENRÜCKBLICK

*Eine ruhige Betrachtung der Muster, die sich über mehrere Tage zeigen – nicht um sie zu bewerten,
sondern um sie zu würdigen.*

ZEITRAUM VON _____ BIS _____

Was zeigt sich, wenn ich mehrere Tage gemeinsam betrachte – ohne sofort etwas verändern zu wollen?

Welche Tätigkeit taucht in dieser Zeit immer wieder als Automatismus auf?

Welche Tätigkeit hat mich in dieser Zeit am deutlichsten genährt?

Welche Tätigkeit hat mich am stärksten von mir entfernt?

Wo habe ich bewusst gewählt – auch wenn es klein war?

Was darf vorerst einfach nur gesehen werden, ohne dass ich etwas daran verändere?

*Ich beginne, das Leben – jeden Tag, jede Stunde, jede Minute – bewusst wahrzunehmen:
in voller Freude, Leichtigkeit und kreativer Entfaltung.*