

Der Weg der Löwin: schön, stark & frei



Wochenreflexion								
	Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	Woche
Was hast Du erlebt? Gab es Situationen, die neu oder anders für Dich waren? Gab es Überraschungen?								
Welche Gedanken, Gefühle sind Dir aufgefallen? Die Du so noch nicht bewußt wahrgenommen hast?								
Was hast Du gelernt, an Techniken, an Vorgehensweisen?								
Was hat Dich stärker gemacht? Was an Gedanken, Gefühlen und TUN?								
Womit hattest Du Schwierigkeiten? Wie bist Du mit den Schwierigkeiten umgegangen? Was sagt das über Dich aus?								
Was bringt Dich weiter, was willst Du noch weiter „üben“								

Der Weg der Löwin: schön, stark & frei



Wo brauchst Du noch Unterstützung?												
Sind Dir Stolpersteine und Mauern begegnet? Vielleicht sogar ein Hindernis, war Dir so vorher nicht bewusst war, und Dich richtig blockiert?												
Wie war Dein morgendliches Wachwerden? Müde, gerädert, langsam wohlig? Mit Freude auf die Meditation/den Tag?												
Dein Energielevel über den Tag? Hast Du Dir Schwankungen gegönnt? Wie ausgeprägt waren diese?												
Wie oft hast Du Pausen gemacht?												
Was hat Dir geholfen, Deine Energiekannister wieder auf zu füllen?												

Der Weg der Löwin: schön, stark & frei

Wo konntest Du genießen?														
Wie enrgivoll war Dein Abend? Eine wohlige Müdigkeit oder eine ausgelaugte Erschöpfung?														
War die Tagesreflexion genußvoll oder anstrengend und nur pflichtbewußt?														
Wie hast Du für ein ruhiges und zufriedenes Einschlafen gesorgt?														
Hattest Du andere Träume als sonst?														
Hast Du vielleicht ein anderes Bild, ein anderes Gefühl für Dich bekommen? Eine konkretere Vision von Dir, von Deinem Leben? Eine Vorfreude?														

Klar, es war nur 1 Woche, manchmal stellen sich spürbare Veränderungen schnell ein. Manchmal dauert es Länger, je nachdem, wie groß die aktuelle Belastung ist, die vorhandenen Ressourcen , die Startposition, von der Du beginnst. Was aber immer passiert ist, dass Du Dich selbst bewußter erkennst, erlebst und weißt, wohin du noch willst.

Schreibe also EINEN Satz auf, der Deine Erfahrungen zusammen fasst und auf den Du aufbauen willst.

Ich kann....., ich will....., ich werde....