

Aktion: Wie geht es Ihnen

Bitte nehmen Sie sich ein wenig Zeit und Muße und fragen Sie sich, wie es Ihnen geht.
Notieren Sie Ihr Erleben in Stichpunkten!

Was und wie empfinden Sie körperlich? Checken Sie Ihren ganzen Körper durch!

Wie ist Ihre Stimmung? Was für Gefühle spüren Sie?

Welche Gedanken oder Dinge beschäftigen Sie in Bezug auf Sie selbst und Ihr Leben?