

Ein Arbeitsblatt zur Selbstwahrnehmung
SPÜREN – LOSLASSEN – LEERE – KRAFT – FÜLLE



Spüren:

Mich selbst fühlen, erleben, wahrnehmen, ohne zu werten.

Das bin ich, in diesem Moment.

Das fühle ich, und es ist okay.

Jede Regung, jede Stimmung und jedes Gefühl wird wahrgenommen und ist willkommen, denn es ist ein Teil von mir, der mir etwas über mich zu sagen hat.

Nur wenn ich mich selbst wahrnehme, wenn ich weiß, was und wie ich fühle, kann ich auch klar entscheiden, was mir gut tut und was nicht.

Meine Gedanken und Empfindungen dazu:

Loslassen:

Was gehört nicht mehr zu mir?

Was belastet mich und kostet mich Kraft?

Was ist Teil meiner Vergangenheit – jedoch nicht Teil der Gegenwart, die ich mir wünsche?

Was möchte ich verändern, was möchte ich loslassen?

Ob es sich um eine Aufräumaktion im Kleiderschrank, im Keller, im Leben oder in der Seele handelt... hier geht es darum, mich bewußt von Dingen zu lösen, die nicht mehr zu mir gehören und mir definitiv nicht gut tun.

Das schafft Raum für Neues, Schönes, mit dem ich mein Haus und mein Leben füllen kann.

Meine Gedanken und Empfindungen dazu:

Leere:

Leere ist auch Stille und Raum. Leere ist Freiheit, mein Leben so zu gestalten, wie ich es will und wie es mir gut tut.

Wie fühlt es sich an, wenn ich alles ausschalte und loslasse – wenn alles unwichtig ist, und ich einfach nur ich bin?

Tief zu atmen und nichts zu spüren, als mich selbst?

Wie fühlt es sich an, wenn ich still werde? Was höre ich in der Stille, wenn ich beginne, mir zuzuhören?

Meine Gedanken und Empfindungen dazu:

Kraft:

Nach dem Loslassen und dem Erleben von Leere und Raum spüre ich die Kraft.
Meine eigene Kraft.

Ich spüre, was ich kann, was ich will und wohin ich gehen will.

Ich spüre meinen unverfälschten, klaren Willen und mein ureigenes,
einzigartiges, wunderbares Feuer, mit dem ich mein Leben nach meinen
Wünschen gestalten kann.

Meine Gedanken und Empfindungen dazu:

Fülle:

Was ist Glück für mich?

Was ist Fülle?

Wo in meinem Leben erfahre ich Momente der Fülle?

Welches sind die „small moments of life“, die kostbar und unvergesslich für mich
sind, aus denen ich neue Kraft schöpfe und die mich immer wieder neu
inspirieren und erfreuen?

Womit werde ich im Leben beschenkt und womit kann ich andere beschenken?

Meine Gedanken und Empfindungen dazu:
