

TIMELESS BODY

60 Sekunden ohne Angst

Klarheit kommt vor der Veränderung!
Der Körper braucht einen Geist der mental den Freiraum bietet.

Zweifel kommen, wenn wir Zeit haben Dinge zu Zerdenken. Wenn es wirklich "hart auf hart" kommt, konzentrieren wir uns auf das Wesentliche. Und genau in diese Situation soll uns diese Übung bringen. Orientiere dich an den drei Handlungstypen. Vertrau ins Leben und deine 3 mutigen, tiefen Impulse werden ihrem Raum bekommen und wirken.

kleine Handlung	mittlere Handlung	große Handlungen
"ich brauche Hilfe" zu äußern, meine Schwächen trainieren	Grenzen setzen, ein Angebot aussprechen, mutig sein	Beziehungen hinterfragen, Auswandern, den Job kündigen

Meine 3 mutigen, spontanen Impulse sind:

1.)

2.)

3.)

Das Aufschreiben verpflichtet nicht zur sofortigen Umsetzung.

Mut bringt Aufrichtung, Angst bringt Enge