EINE MINUTE EHRLICHKEIT MIT DIR SELBST

Du atmest seit 21 Tagen bewusster.
Heute geht es nicht darum, alles richtig gemacht zu haben – sondern darum, wahrzunehmen, was sich verändert hat.

Mein Tipp:
Mach es dir ruhig gemütlich, nimm dir fünf Minuten, vielleicht mit einer Tasse Tee oder der Musik von letzter Woche. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstwerden. Du tust das nur für dich.

Rückblick

Wie oft hast du dir wirklich bewusst deine Atem-Minute genommen?

Was war in dieser Woche leichter als zu Beginn?

Wann hast du gemerkt, dass dein Atem dich unterstützt?

EINE MINUTE EHRLICHKEIT MIT DIR SELBST

Deine Lieblingsmomente

Welche Übung hat dir bisher am bestengetan?

Gab es eine, zu der du immer wieder zurückkehrst?

Was hat sich in deinem Körper oder deiner Stimmung verändert?

EINE MINUTE EHRLICHKEIT MIT DIR SELBST

Ehrlich zu dir

Wann vergisst du am ehesten, durchzuatmen?

Was lenkt dich davon ab, dir diesen Moment zu nehmen?

Und was hilft dir, dich wieder daran zu erinnern?

EINE MINUTE EHRLICHKEIT MIT DIR SELBST

Dein Fokus für die letzte Woche

Was möchtest du dir in den letzten Tagen der Challenge schenken?

Gibt es etwas, das du loslassen oder stärken willst?

Formuliere einen Satz, der dich in Woche 4 begleitet:
→ *„Mein Atem erinnert mich daran, dass …“*

Erinner dich daran – dein Atem ist kein Projekt, das abgeschlossen werden muss. Er ist deine tägliche Einladung, immer wieder bei dir selbst anzukommen. Ein Atemzug. Ein Moment. Und du bist wieder hier.

Bei Fragen kannst du gerne auf meiner Website www.sabrinabarner.de nachschauen oder mich über das dortige Kontaktformular kontaktieren.

Diese Worksheet ist nur für dich gedacht.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sind der Autorin des Werkes vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Folge mir auf
instagram @sabrina.barner.coching
facebook @sabrina.barner.coaching
pinterest @sabrina_barner
youtube @sabrinabarner
Podcast: auf die plätze.glücklich.los

www.sabrinabarner.de

Sabrina BARNER LIFE COACHING
@sabrina.barner.coaching
www.sabrinabarner.de