

BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FOLGENDEN FRAGEN:

FRAGE 1: WAS SIND FÜR SIE DIE 5 WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE AUS DIESEM VIDEO ?

FRAGE 2: WIE HOCH SCHÄTZEN SIE IHREN EIGENEN GRAD AN ACHTSAMKEIT IN IHREM LEBEN SELBST EIN (SKALA VON 1-10; 1=NIEDRIG; 10=HOCH)?

FRAGE 2.1: WIE HÄUFIG SCHAFFEN SIE ES HEUTE BEREITS, RICHTIG BEWUSST IM HIER UND JETZT ZU LEBEN?

FRAGE 2.2: WANN (IN WELCHEN KONTEXTEN) GELINGT IHNEN DAS AM BESTEN?

FRAGE 3: WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLT IHNEN IHR VERSTAND ÜBER DIE VERGANGENHEIT UND ÜBER DIE ZUKUNFT?
(POSITIV- ODER NEGATIV-GEFÄRBT?)

FRAGE 4:
„YOU'RE NEVER GOING TO BE ENOUGH!“
(„DU WIRST NIEMALS GUT GENUG SEIN!“)

„IT'S NEVER GOING TO BE ENOUGH!“
(„ES WIRD NIE GENUG SEIN!“)

WENN SIE DIESE SÄTZE HÖREN/VOR SICH HIN SAGEN... WAS FÜHLEN SIE?
BITTE NOTIEREN SIE SICH IHRE GEFÜHLE UND GEDANKEN DAZU - UND PRÜFEN SIE: SIND DIESE GEDANKEN KONSTRUKTIV ODER DESTRUKTIV?

WENN DESTRUKTIV: „WAS WÄRE WENN, WENN ICH TATSÄCHLICH GUT GENUG WÄRE? WENN ICH ALLES IN MIR TRAGEN WÜRD, WAS ICH JE BRAUCHEN WERDE, UM DIESES LEBEN ZU MEISTERN? WIE WÜRD EINE NEUE KONSTRUKTIVE GLAUBENSANNAHME FÜR MICH LAUTEN KÖNNEN?“

FRAGE 5: WELCHE ÜBUNGEN/LEITSÄTZE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT MÖCHTEN SIE HEUTE/MORGEN IN IHREM LEBEN AUSPROBIEREN?