

Wie sehr sage ich „Ja zum Leben“

Vielfach ist man sich seiner Grundeinstellung zum Leben überhaupt nicht bewusst. Das Meiste läuft unbewusst in uns ab.

Um ein klareres, umfassendes Bild seiner Innenwelt zu bekommen, ist es hilfreich sich seiner Gedanken, Gefühle und Stimmungen bewusst zu werden. Treten Sie 3 Wochen lang morgens und abends in Dialog mit sich selbst:

Morgens:

- sich zuerst seines Körpers bewusst werden – sich regen, reckeln, strecken
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Fühle ich mich ausgeschlafen?
- Was denke ich, welche Gedanken sind in mir?
- Was ist/war mein erster Gedanke?
- Wie fühle ich mich, wie ist meine Stimmung so?
- Was war mein erstes Gefühl?
- Wo hänge ich vielleicht noch fest - im Vortag, in einem Traum....?
- Was plane ich, um was Sorge ich mich?
- Was habe ich geträumt? - Schrott(95%) oder schien es wichtig für mich

Abends:

- vor dem Einschlafen oder auf dem Weg zum Bett und für die, die bereits bevor sie das Kissen berühren eingeschlafen sind:
- Was denke ich, welche Gedanken sind denn da in meinem Kopf?
- Was plane ich, was ist in meinem Kopf?
- Was kreist - wo hänge ich?
- Wie fühlt sich mein Körper?
- Wie fühle ich mich? Wie ist meine Stimmung?
- Wonach sehne ich mich?

Anlassbezogen:

- Wie fühle ich mich, wie mein Körper?
- Was denke ich, welche Gedanken sind in mir?
- Wie ist meine Stimmung?
- Was brauche ich, wonach sehne ich mich?