

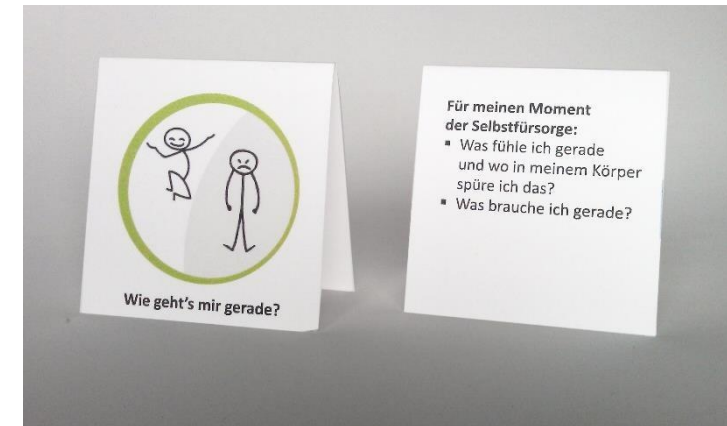
SELFIE-CHECKER

Anwendung:

Stellen Sie dieses kleine Aufsteller-Kärtchen an einen Ort, an dem Sie ihm täglich öfter begegnen können. (Bad, Nachtkästchen, Kühlschrank, Arbeitsplatz ...)

Halten Sie für einen Moment inne und stellen Sie sich die beiden Fragen:

- Was fühle ich gerade und wo in meinem Körper spüre ich das? (Beschreiben Sie ihr Gefühl)
- Was brauche ich gerade? (suchen Sie, ausgehend von Ihrem Gefühl nach Ihrem erfüllten oder unerfüllten Bedürfnis)



Nutzen:

Dieser kleine Moment der Achtsamkeit hilft Ihnen präsent (im Moment zu sein) zu sein, mit dem, was gerade in Ihnen lebendig ist. Das bewusste Sein dient der Verbindung zu sich, gibt Klärung und erlaubt neue Gedanken um andere Perspektiven zu entdecken. Probieren Sie´s mal aus und schauen Sie welchen Unterschied es für Sie macht ;-)

Anleitung:

Der Bogen zum Ausdrucken auf der Folgeseite beinhaltet 3 Kärtchen, die Sie ausdrucken und entlang der Schnitkanten bequem ausschneiden können. (Es empfiehlt sich etwas festeres Papier zu nehmen für bessere Standfestigkeit)

„Eine Änderung des Bewusstseins verändert unbewusst auch das Sein.“

Gerhard Uhlenbruck



Wie geht's mir gerade?

**Für meinen Moment
der Selbstfürsorge:**

- Was fühle ich gerade
und wo in meinem Körper
spüre ich das?
- Was brauche ich gerade?



Wie geht's mir gerade?

**Für meinen Moment
der Selbstfürsorge:**

- Was fühle ich gerade
und wo in meinem Körper
spüre ich das?
- Was brauche ich gerade?



Wie geht's mir gerade?

**Für meinen Moment
der Selbstfürsorge:**

- Was fühle ich gerade
und wo in meinem Körper
spüre ich das?
- Was brauche ich gerade?



Wie geht's mir gerade?

**Für meinen Moment
der Selbstfürsorge:**

- Was fühle ich gerade
und wo in meinem Körper
spüre ich das?
- Was brauche ich gerade?



Wie geht's mir gerade?

**Für meinen Moment
der Selbstfürsorge:**

- Was fühle ich gerade
und wo in meinem Körper
spüre ich das?
- Was brauche ich gerade?



Wie geht's mir gerade?

**Für meinen Moment
der Selbstfürsorge:**

- Was fühle ich gerade
und wo in meinem Körper
spüre ich das?
- Was brauche ich gerade?