

Reflexionsaufgabe Shine your Light

Bitte mache die unten stehenden **Reflexionsfragen** und schicke mir deine Erkenntnisse per Email zu.

1. Was sind deine ersten Gedanken und Gefühle, wenn du morgens aufwachst?
2. Was erzählt dir tagsüber die Stimme in deinem Kopf?
3. Was ist während des Tages deine Grundstimmung und wie fühlst du dich hauptsächlich?
4. Welche Glaubenssätze aus deiner Kindheit, die dich geprägt haben, fallen dir ein?
5. Wie fühlst du dich, wenn du Menschen hörst die von ihrem tollen Leben erzählen?

Sei ehrlich zu dir selbst, so bekommst du am meisten aus dieser Übung heraus und wir können alle Negativitäten transformieren.