



02 *evening* coming home

Coming home. Finde abends kurz Ruhe vor dem Bett gehen, atme 3 mal tief durch die Nase ein und aus und stelle dir folgende Fragen

Wie geht es mir heute emotional?

Welche Gefühle spüre ich gerade?

Bin ich glücklich, gestresst, ruhig, ängstlich, neutral?

Ohne Bewertung wahrnehmen und anerkennen
Was brauche ich heute?

Was könnte mir jetzt gut tun, um mich zu unterstützen?

Gibt es etwas, das ich loslassen oder verändern möchte?