



- 04 evening coming home -



Wie geht es mir heute emotional?

Welche Gedanke denke ich gerade und was lösen diese in mir aus?

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

Ohne Bewertung wahrnehmen und anerkennen
Was brauche ich heute?

Was könnte ich jetzt anders denken um das zu unterstützen was ich mir wünsche?

Gibt es etwas, dass ich nicht mehr denken möchte und jetzt loslassen darf?