

# Tag 7

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 7    Dein *Ja*    zu Dir

Suche und finde bitte eine gemachte Lebenserfahrung, in der Du ein klares **JA** zu Dir selbst gelebt und vielleicht auch geäußert hast und somit friedlich und kraftvoll für Dich eingestanden bist.

**Nun nimm bitte diese Erfahrung mit in die Übung:  
\*Diese Fragen stehen Dir auch als kleine Meditation zur Verfügung.\***

1. Was siehst Du? Hörst Du? Was fühlst Du in dieser Situation?  
Schmeckst oder riechst Du vielleicht etwas?

2. Was machst Du? Wie verhältst Du Dich in dieser Situation?

3. Welche Fähigkeiten hast Du? Wie nutzt Du sie?

4. Was ist Dir hier wichtig? Worum geht es Dir?

5. Was für eine Frau bist Du? Wie bist Du? Wie findest Du Dich selbst?

6. Mit wem oder was fühlst Du Dich verbunden?

7. Gibt es vielleicht ein Symbol, eine Farbe, einen Satz, der sich in diesem Moment stimmig für Dich anfühlt?

Genieße bitte diesen Moment der *Verbundenheit*

und gehe dann Schritt für Schritt wieder zurück ins Hier und Jetzt:

- Spüre Deine Verbundenheit mit dem, was Dich umgibt.
- Was für eine Frau bist Du hier?
- Was ist Dir als diese Frau wichtig?
- Welche Fähigkeiten besitzt Du hier? Wie nutzt Du sie?
- Was tust Du?
- Wann, wo und mit wem bist Du in dieser Situation?

Und nun entspanne Dich in die Dich JETZT umgebende Wirklichkeit.

Wenn Du magst:

Auf der folgenden Seite ist Platz, um Deine Gedanken zu dieser kurzen Übung zu notieren.

**Mache Dir hier gerne Notizen.**

Spüre nach. Kräftige Dich.

Was ist Dir möglich, wenn Du in diesem **JA-ZU-DIR-Zustand** bist?

Was denkst Du gerade über Dich?

Wie geht es Dir?

Könnte ein Wort oder Symbol Dich zukünftig an diese Situation erinnern und diesen Zustand leichter abrufbar machen?

