

Fragen für Dich:

1. Welche Eigenschaften hattest Du schon als Kind?
2. Wie bist Du, wenn niemand zusieht?
3. Gibt es etwas, dass Du Dir nicht abgewöhnen kannst?
4. Musst Du Dich zu manchen Tätigkeiten erst zwingen?
5. Was gefällt Dir an Dir selbst?
6. Was beneiden andere an Dir?
7. Was magst Du überhaupt nicht? Und warum?
8. Was magst Du an Deinem Körper ganz besonders?
9. Warum traust Du Dich nicht, anderen zu zeigen, wie Du bist?

Achte auf Deine Gefühle, während Du diese Fragen beantwortest.

Meditationen zu vielen Themen findest Du auf YouTube z.B. „Ohrinsel“ oder „Laura Malina Seiler“ oder „Robert Betz“ oder „Veit Lindau“.