

Was sind Deine Ressourcen?

Was sind Deine körperlichen Ressourcen?

z.B. Hand auf Dein Herz

Was sind Deine inneren Ressourcen?

Bilder von schönen Orten oder kraftvolle Erfahrungen in Deinem Leben, z.B. Schöner Strand am Meer

Was sind Deine Erlebnis-Ressourcen?

z.B. Spaziergang in der Natur, Mountain-Biken

Was sind Deine Heilungssätze?

z.B. Ich bin ok so wie ich bin, Ich bin stark, Ich bin kreativ, Ich bin liebevoll zu mir