

ÜBUNG: TYPISCHE STRESSSITUATION IM FAMILIENALLTAG

Stichwörter zur Situation:

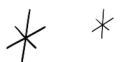
Wo? Wann? Was ist passiert? Wer war beteiligt?

Wie fühlt sich der Stress konkret an:

Welche Gedanken, Gefühle, Körpersymptome & Handlungsimpulse sind da?

Nehm einige tiefe Atemzüge und frag dich dann, was du aus jetziger Sicht gern anders gemacht hättest? Was gesagt, getan...

Und wie fühlt sich das an, mehr aus deiner inneren Mitte heraus deine Welt zu gestalten (im Körper, Kopf und Herz)?



Und nimm das Gefühl mit in die nächste Herausforderung ;)

www.aspacetobe.de