

Die verborgene Ursache

DEINES SCHMERZES

Checkliste



Körper

Erkennst Du Deinen Körper als Tempel an?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gesund schätzt Du heute Deine Ernährung ein?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast Du Dich heute angemessen bewegt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast Du Dich heute angemessen an der frischen Luft bewegt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hattest Du einen erholsamen Schlaf letzte Nacht?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast Du Deine berechnete Trinkmenge zu Dir genommen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geist

Hast Du heute etwas Neues gelernt, Deinen Geist gefüttert?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wer hatte heute die Führung? Dein Gehirn oder Du?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gehirn DU

Hast Du Aufgaben gleich gelöst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast Du Aufgaben für die es heute keine Lösung gibt, gleich beiseitegelegt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast Du Dich heute gut genug vor Stress und Druck geschützt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie groß ist heute Deine Bereitschaft Dich weiterzuentwickeln?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seele

Hast Du heute bewusst JA zum Leben gesagt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wieviel Gutes hast Du Dir heut getan?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft hast DU heut gelacht?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bist Du Dir selbst heute treu geblieben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Warst Du heute mutig?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wieviel Dinge fallen Dir ein, für die Du dankbar bist?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die verborgene Ursache

DEINES SCHMERZES



1. Ich will gesund und schmerzfrei werden, weil...

2. Ich will gesund und schmerzfrei werden, weil...

3. Ich will gesund und schmerzfrei werden, weil...

...



1. Wenn ich keine Schmerzen mehr hätte, dann...

2. Wenn ich keine Schmerzen mehr hätte, dann...

3. Wenn ich keine Schmerzen mehr hätte, dann...

Die verborgene Ursache

DEINES SCHMERZES



1. Wenn ich gesund und schmerzfrei bin, dann...

2. Wenn ich gesund und schmerzfrei bin, dann...

3. Wenn ich gesund und schmerzfrei bin, dann...

...



1. Wenn ich gesund wäre und keine Schmerzen mehr hätte, dann müsste ich...

2. Wenn ich gesund wäre und keine Schmerzen mehr hätte, dann müsste ich...

3. Wenn ich gesund wäre und keine Schmerzen mehr hätte, dann müsste ich...

Die verborgene Ursache

DEINES SCHMERZES



1. Meine Erkrankung und mein Schmerz haben den Vorteil, dass...

2. Meine Erkrankung und mein Schmerz haben den Vorteil, dass...

3. Meine Erkrankung und mein Schmerz haben den Vorteil, dass...



Heilung beginnt in dem Moment, in dem du die Verletzung
annimmst.