

DEIN KOPF

DEINE OBERSTE INSTANZ

Teil 1



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines, each starting with a small circle on the left side, intended for handwritten notes.

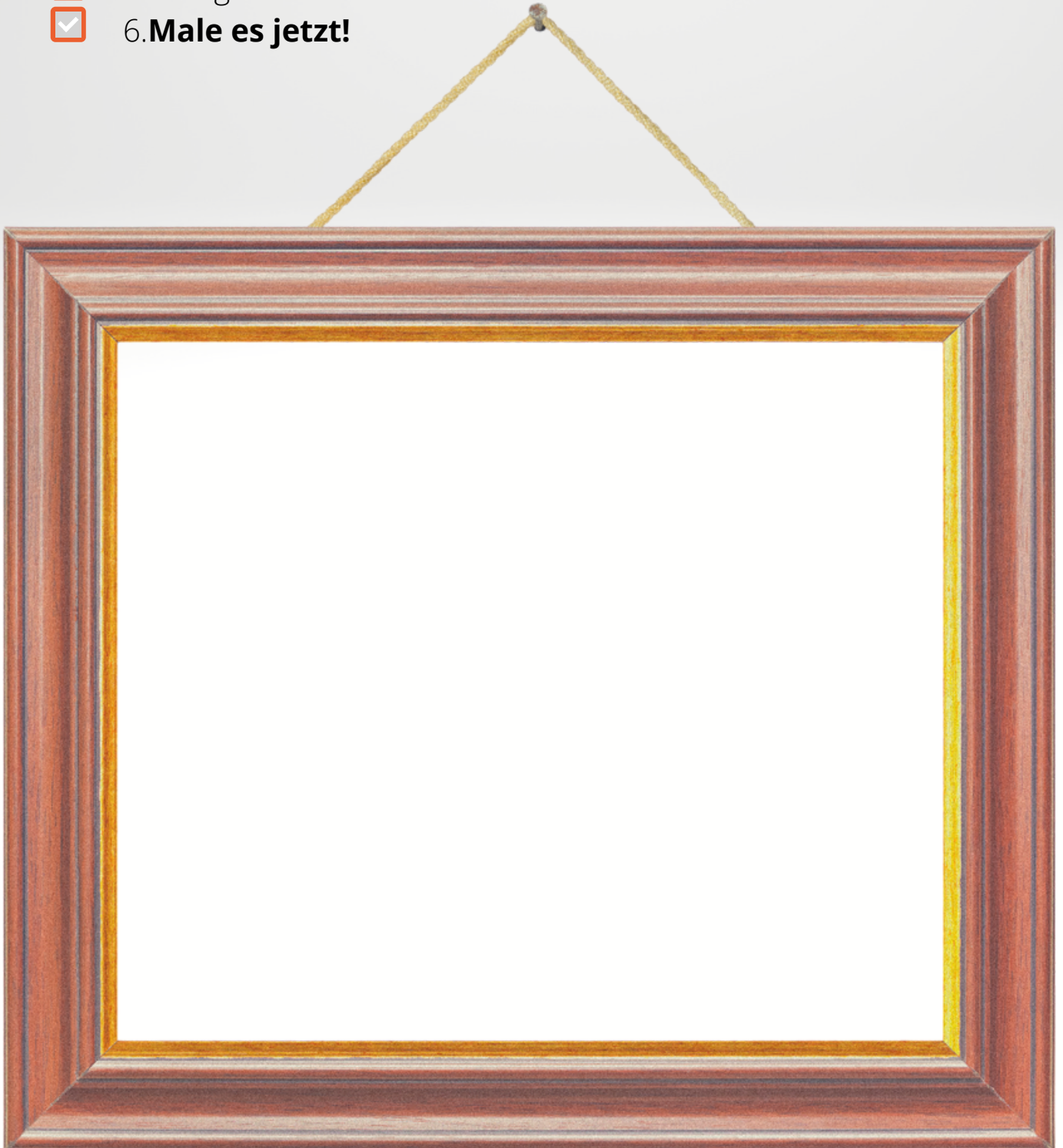


DEIN KOPF

DEINE OBERSTE INSTANZ

Teil 1

- 4. Wenn ich zu diesem Thema ein Bild male, welche Farben würde ich benutzen?
- 5. Was genau würde ich malen?
- 6. **Male es jetzt!**





DEIN KOPF

DEINE OBERSTE INSTANZ

Teil 2



A series of 25 horizontal orange lines for writing, each starting with a small orange circle on the left side, resembling a quill nib. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



DEIN KOPF

DEINE OBERSTE INSTANZ

Teil 3

- 1. Kannst Du die Kraft und die Macht in Dir wahrnehmen? Die Kraft der Selbstbestimmung?
- 2. Wer hat jetzt in diesen letzten Minuten über Dein Leben bestimmt?
- 3. Haben Deine Gefühle Dich unbewusst gelenkt oder hast Du Deine Gefühle bewusst gelenkt?
- 4. Welche Schlüsse ziehst Du hieraus?
- 5. Wie wäre es, wenn Du ab jetzt immer selbst bestimmen könntest Deine Gefühle zu fühlen, wann immer Du es willst?
- 6. Was würde sich dadurch verändern?
- 7. Beobachte wie sich Dein Thema in seiner Größe verändert hat, während Du es durchfühlt hast.





DEIN KOPF

DEINE OBERSTE INSTANZ

Teil 3



A series of 25 horizontal orange lines for writing, each starting with a small circle on the left side.





Modul 4 Lektion 2

DEIN KOPF

DEINE OBERSTE INSTANZ

Teil 4



A series of horizontal orange lines for writing, each starting with a small circle on the left side. There are 20 lines in total, providing space for the user to write their responses.





RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

Modul 4 Lektion 2

DEINE HALSWIRBELSÄULE

ÜBERBLICK UND UMSICHT FÜR DEINE OBERSTE INSTANZ, DEINEN KOPF

Teil 1



Lined writing area for notes, consisting of 25 horizontal lines.



DEINE HALSWIRBELSÄULE

ÜBERBLICK UND UMSICHT FÜR DEINE OBERSTE INSTANZ, DEINEN KOPF

Teil 2

- 1. Ist Deine oberste Instanz, Dein Kopf zu einer unerträglich hohen Last geworden? Falls ja, was könnte sogar noch zu einer Verschlimmerung beitragen?
- 2. In welchen Bereichen Deines Lebens bist Du übertrieben stolz? Wie äußert sich das genau?
- 3. Gibt es Themen in denen Du starrköpfig an einem gefällten (Vor)Urteil festhältst und unnachgiebig bist? Welche Themen sind das? Notiere sie!





DEINE HALSWIRBELSÄULE

ÜBERBLICK UND UMSICHT FÜR DEINE OBERSTE INSTANZ, DEINEN KOPF

Teil 3



A series of 25 horizontal lines for writing, each starting with a small orange circle on the left side.



DEINE HALSWIRBELSÄULE

ÜBERBLICK UND UMSICHT FÜR DEINE OBERSTE INSTANZ, DEINEN KOPF

Teil 4

- 1. Was brauche ich alles, um eine Veränderung zu bewirken?
Womit muss ich ausgestattet sein?
- 2. Wie fühlt es sich an, wenn ich die Botschaft verstanden hab und danach lebe?
- 3. Beschreibe dieses Gefühl mit allen Worten die Dir einfallen, auch wenn sie im ersten Moment keinen Sinn zu ergeben scheinen.
- 4. Was könnte Dich im Alltag davon abhalten, nach deiner Seelenbotschaft zu leben?
- 5. Wie kannst Du dem entgegenwirken?



DEIN KIEFER

VERMITTLUNG ZWISCHEN DEINEN OBEREN UND UNTEREN KRÄFEN

Teil 1+2

- 1. Auf welchem Thema kaust Du schon lange herum? Was bewegt dich genau?
- 2. Warum beißt Du deine Zähne zusammen? Was würdest du gern aussprechen und traust es Dir nicht? Was könnte passieren?
- 3. Was nagt an dir? Was frisst du schon lang in Dich hinein?
- 4. Wo fühlst du dich ohnmächtig? Ohne Macht? Machtlos und ausgeliefert?
- 5. Formuliere es schriftlich in einem Brief!
- 6. An Dich, an Gott oder an die Person, der Du längst etwas mitteilen willst! Lass alles heraus, ganz ohne Gewissensbisse, ohne den Frust weiter in Dich hineinzufressen!
- 7. Hab Biss und bekomm endlich die Zähne auseinander!
- 8. Nimm kein Blatt vor den Mund, lass alles heraus, was Du bisher zurückgehalten hast.
- 9. Schreib all das auf, was Du bisher aus Gründen der vornehmen Zurückhaltung, des Anstands oder des Wohlerzogen -Seins Dir nicht gewagt hast auszusprechen.
- 10. Der richtige Zeitpunkt ist JETZT!!!







DEIN KIEFER

VERMITTLUNG ZWISCHEN DEINEN OBEREN UND UNTEREN KRÄFTEN

Teil 1+2



Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal lines, each starting with a small circle on the left side.



DEIN KIEFER

VERMITTLUNG ZWISCHEN DEINEN OBEREN UND UNTEREN KRÄFTEN

Teil 1+2



A series of 24 horizontal orange lines for writing, each starting with a small orange circle on the left side.

