

Body-Scan + Journaling

Was sagt mein Körper mir heute über meine emotionale Klarheit

Emotionale Klarheit gewinnen

Step 1: Body-Scan

Body-Scan: Nimm dir 5–10 Minuten Zeit, um deinen Körper bewusst wahrzunehmen. Achte auf Spannungen, Wärme, Kälte oder andere Empfindungen.

Step 2: Journaling: Reflektiere anschließend:

- Welche Signale hat mir mein Körper heute gegeben?
- Was könnten diese Signale über meinen aktuellen Weg aussagen?
- Gibt es Bereiche, in denen ich mehr im Einklang mit meinem Purpose leben möchte?

Emotionale Resonanz-Check bei Entscheidungen

- Denke an eine bevorstehende Entscheidung.
- Stelle dir vor, du hättest diese Entscheidung bereits getroffen.
- Achte auf deine körperlichen und emotionalen Reaktionen:
 - Fühlst du dich leicht, ruhig oder freudig? → Hinweis auf Übereinstimmung mit deinem Purpose.
 - Spürst du Unruhe, Druck oder Widerstand? → Möglicher Hinweis auf fehlende Stimmigkeit.