



Reflektion Power

Affirmation Kraft als Einstieg

Heute manifestiere ich Kraft in meinem Leben. Ich lebe Kraft (Power). Ich nehme mir Zeit für mich und meine Kraft in meinem Herzen.

Herz-Bewusstseins-Training

Stelle folgende Fragen deinem Herz-Bewusstsein und horche auf seine Antworten. Idealerweise nimmst du sie mit deinem Handy auf oder schreibst sie dir auf ein Blattpapier auf.

Welche Ernährung tut mir gut?

Was tue ich für meine Gesundheit?

Wie stärke ich meinen physischen Körper?

Wie tue ich mir Gutes?

Was steht im Moment an?

