



## Reflektion „Gesundheit“

Schau die folgenden Fragen über dein Herz-Bewusstsein an. Tauche dazu in dein Herzchakra in der Mitte deiner Brust ein und stelle dort die Fragen deinem Herz-Bewusstsein. Horche auf die Antworten, welche dein Herz dir mitteilt.

- Was kannst du heute tun, um viel Energie zu tanken?
  
- Lege eine Hand auf deinen Magen und stelle dir folgende Frage: Welches Essen tut meinem Körper im Moment gut? Höre dabei auf die Antworten, die dir dein Magen gibt.
  
- Was kannst du heute für deine Gesundheit tun?
  
- Was stärkt deine Gesundheit? + Massnahmen dazu
  
- Tue heute etwas, was dich so richtig glücklich macht. Frage dich deshalb, was macht mich so richtig glücklich? (Hinweis: Glückshormone stärken deine Gesundheit).

