

Tapas

INNERE AUSRICHTUNG STÄRKEN

Verbindung spüren

- In welchem Moment habe ich heute meine innere Kraft bewusst wahrgenommen?
- Wo habe ich gespürt, dass ich präsent geblieben bin, auch wenn es anstrengend war?

Innere Haltung

- Was geschieht in mir, wenn ich die Herausforderung annehme und weiteratme?
- Wie fühlt sich Ausdauer an, wenn sie aus Ruhe entsteht?

Alltagstransfer

- In welchen Situationen darf ich mich klarer ausrichten, statt auszuweichen?
- Was hilft mir, dranzubleiben, ohne mich zu überfordern?

Herzqualität

- Welche Qualität von Tapas zeigt sich in mir? Kraft, Mut, Entschlossenheit, Klarheit oder Vertrauen?

Integration ins Leben

- Welchen kleinen, bewussten Schritt möchte ich in den nächsten Tagen gehen, auch wenn er Kraft kostet?

Nimm dir einen Atemzug
Zeit.

Vielleicht ist dieser
Moment schon genug.

Tapas

INNERE AUSRICHTUNG STÄRKEN

Verbindung spüren

- In welchem Moment habe ich heute meine innere Kraft bewusst wahrgenommen?
- Wo habe ich gespürt, dass ich präsent geblieben bin, auch wenn es anstrengend war?

Innere Haltung

- Was geschieht in mir, wenn ich die Herausforderung annehme und weiteratme?
- Wie fühlt sich Ausdauer an, wenn sie aus Ruhe entsteht?

Alltagstransfer

- In welchen Situationen darf ich mich klarer ausrichten, statt auszuweichen?
- Was hilft mir, dranzubleiben, ohne mich zu überfordern?

Herzqualität

- Welche Qualität von Tapas zeigt sich in mir? Kraft, Mut, Entschlossenheit, Klarheit oder Vertrauen?

Integration ins Leben

- Welchen kleinen, bewussten Schritt möchte ich in den nächsten Tagen gehen, auch wenn er Kraft kostet?

Nimm dir einen Atemzug
Zeit.

Vielleicht ist dieser
Moment schon genug.