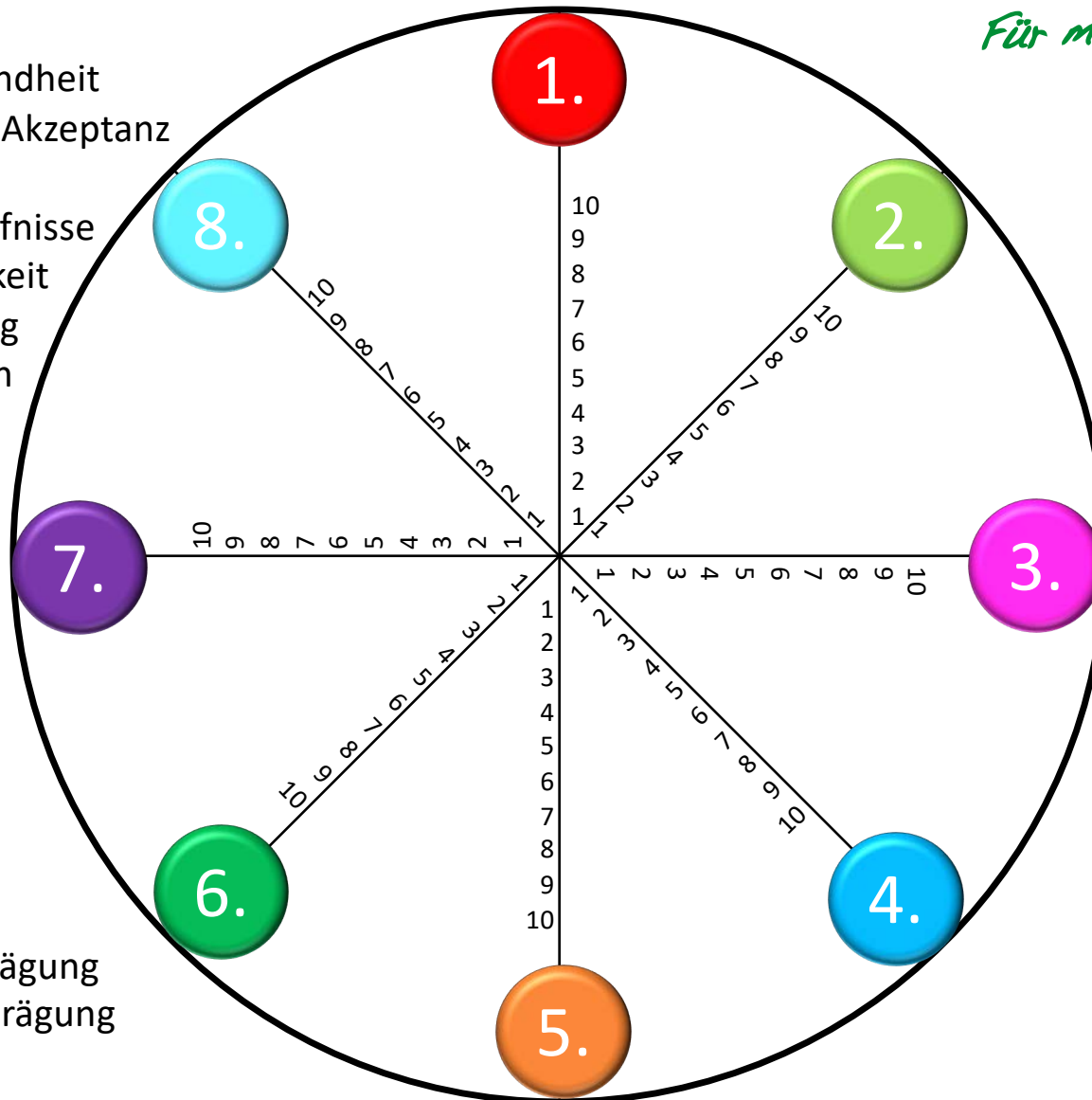


Meine innere Balance: Status quo

Die Themen:

1. Körper & Gesundheit
2. Achtsamkeit & Akzeptanz
3. Kausalanalyse
4. Werte & Bedürfnisse
5. Selbstwirksamkeit
6. Zielfokussierung
7. Kommunikation
8. Beziehungen



Datum:

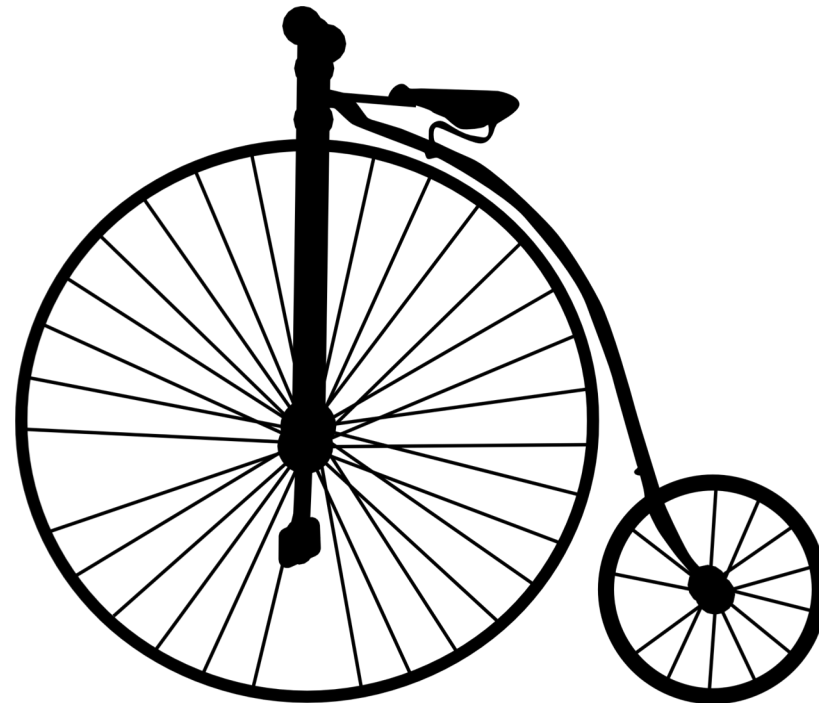
Besondere Lebens-
umstände:

Skala von 1 bis 10:

1 = geringste Ausprägung

10 = optimale Ausprägung

Könntest du aus deinen beiden Rädern
so ein Fahrrad bauen - und gut balanciert losfahren?



CREMASCO

Institut für Ganzheitlichkeit & Achtsamkeit

Für mehr Balance im Leben!

Hier läuft es aktuell für mich richtig gut:

1. _____
2. _____
3. _____



Hier läuft es aktuell für mich nicht so richtig gut:

1. _____
2. _____
3. _____



Das Thema, das ich hier eingekreist habe, werde ich verändern, damit es mir insgesamt besser geht.

Dies will ich für mich mit Blick auf das eingekreiste Thema erreichen:

Hier noch einmal die Fragen zum Thema,
das Veränderung erfahren soll:

- Wie wäre der Idealzustand für mich bei diesem Thema?
- Wie wäre das Leben für mich, wenn ich den Idealzustand bei diesem Thema schon erreicht hätte? Wie würde sich das anfühlen?
- Welcher erste kleine Schritt würde mich in die Richtung des Idealzustands bringen?
- Was brauche ich, um heute oder morgen diesen ersten kleinen Schritt wirklich-wirklich zu machen?
- Was könnte diesen ersten kleinen Schritt verhindern?
- Wie könnte ich dieses Hindernis umgehen?
- Oder soll alles so bleiben wie es ist?