

Worksheet #3 – Krieger 3

Der Krieger 3 steht für Balance.

In der vergangenen Woche hast du deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aufgerüttelt. Du hast vieles hinterfragt. Vielleicht bist du sogar soweit gegangen, dass du dich selbst hinterfragt hast – dich und deine Ziele. Das alles hatte auch ein bisschen Zeit. Jetzt kannst du das alles wieder in Balance bringen. Der Krieger 3 bringt wieder Ruhe zurück. Das Aufwühlen der vergangenen Woche hat dich dabei unterstützt, dir auch deine Stärken bewusst zu machen; genauso deine Ziele und dein „Wunsch-Weg“. Der Krieger 3 steht auf diesem Fundament und hält es in der Waage.

Ziel ist also heute, dass du deine Balance findest, erkennst und definierst.

Wenn du dir das Audio angehört hast, widme dich danach den folgenden Fragen:

Definiere deine Balance:

- Wie sieht ein perfekter Tag für dich aus?
 - Wann stehst du auf?
 - Wie startest du in den Tag?
 - Wann isst du etwas?
 - Was isst du?
 - Wann arbeitest du?
 - Was machst du als Ausgleich?
 - Was tust du nur für dich allein?
 - Was tust du für dein Wohlbefinden?
 - Mit wem triffst du dich/telefonierst du?
 - Was ist wichtig für dich an diesem Tag?
- Wie kannst du diese Dinge in deinen Alltag einbauen, damit jeder Tag für dich perfekt wird?
- Was tust du heute, um deinen Ausgleich zu schaffen?
 - Denke hier gerne in den unterschiedlichen Bereichen, die dir wichtig sind.

Wirf zum Abschluss nochmal einen Blick auf die vergangene Woche:

- Hast du heute schon in dein Visions-Album geschaut?
- Was möchtest du gerne hinzufügen?
- Nutze eine Seite und male deinen perfekten Tag.
 - Wie fühlt der Tag sich an?
 - Was verbindest du damit?
 - Mit welchem Gefühl gehst du abends ins Bett?