

Worksheet #4 - Heuschrecke

Die Heuschrecke steht für Willensstärke und Durchsetzungsvermögen.

In der vergangenen Woche ging es darum, deine Balance zu finden – Deine Mitte zwischen Work und Life, zwischen Bewegung und Ruhe und vielem mehr. Diese Woche geht es damit weiter deine Erkenntnisse auch durchzusetzen. Einen Anfang hast du ja auch vergangene Woche schon gemacht, oder? 😊

Ziel ist also heute, dass du deine Balance festigst und lebst.

Die Heuschrecke ist auch körperlich anstrengend, deshalb wird das Audio heute kürzer sein. Anders als bei den Kriegern ist es für den Rücken besser, ihn nach wenigen Wiederholungen zu entspannen. Wiederhole es allerdings gerne mehrmals diese Woche. Die Brustöffnung, die du in der Heuschrecke erlebst, stärkt auch das Selbstbewusstsein. Achte mal darauf, wenn du dich wieder aufrichstest.

Wenn du die Heuschrecke gemacht hast und dir dabei das Audio angehört hast, lass folgende Fragen auf dich wirken:

- Welche Inhalte deines perfekten Tages hast du seit der vergangenen Woche mehrfach umgesetzt?
- Was hast du in deinen Alltag integriert?
- Welche Routinen hast du verändert?
- An welchen Stellen bist du in deinen Mustern gleich geblieben?
 - War das eine aktive Entscheidung?
 - Wenn nein: Was möchtest du daran ab jetzt ändern?

*Wer möchtest du sein
und was musst du dafür tun?*