

## Worksheet #6 - Abschlussflow

Der Abschlussflow soll dir nochmal den Prozess der vergangenen Wochen vor Augen führen. Es geht darum, dass du nochmal reflektierst, was du in den einzelnen Wochen über dich gelernt und umgesetzt hast. Nimm dir Zeit dafür.

Schau dir das Video an und führe es in deinem Tempo durch. Wenn du schneller oder langsamer als das Video bist, dann ist das absolut ok. Mach den Flow so oft, wie es sich für dich gut anfühlt.

Der Flow führt dich aus dem Samasthiti – deinem Rad des Lebens – in den Krieger 2 und 3. Krieger 2 und 3 stehen für die Dinge auf die du stolz bist, deine Stärken und die Balance, die du definiert hast. Die Heuschrecke ist die Festigung deiner Balance, sodass du in der Kindhaltung alles loslassen kannst, was du nicht mehr brauchst. Lass dich ganz in Ruhe hier durchfließen und reflektiere danach die folgenden Fragen. Gerne kannst du auch deine Mitschriften der vergangenen Wochen nochmal durchschauen, bevor du startest.

- Wie sah dein Rad des Lebens aus? (Samasthiti)
  - In welchen Bereichen warst du zufrieden und in welchen hast du Potential gesehen?
- Was sind deine Stärken? Worauf bist du stolz? (Krieger 2)
- Welche Ziele hast du dir gesetzt? (Krieger 2)
  - Welche davon bist du in den vergangenen Wochen schon angegangen?
  - Welche hast du vielleicht schon erreicht?
- Dein perfekter Tag: Was daraus hast du schon in jeden Tag integriert? (Krieger 3)
  - Wie bringst du mehr Balance in deinen Alltag?
- Welche Dinge fallen dir schwer, umzusetzen? (Heuschrecke)
  - Warum fällt es dir schwer?
- Was möchtest du loslassen? (Kindhaltung)
  - Was hindert dich daran, deine Gewohnheiten zu ändern?
  - Was hindert dich daran, deine Balance zu schaffen?
  - Was hindert dich daran, deine größten Ziele zu erreichen?
- Lass los.
- Lass los.
- Lass los.

*Gib jedem Tag die Chance, der  
beste deines Lebens zu sein.*