Transferbegleitung 2

Karin Probst

Vielleicht können Sie sich heute mal für 5 Minuten hinsitzen, und einfach mal nur einen Baum anschauen. Sonst nichts.

Tag des Tuns

Ein Tag des Tuns: Wie wäre es, etwas Schönes zu Backen, eine Schublade aufzuräumen, ein Bild zu malen, Schuhe mit Muße putzen, etwas anzupacken, was man schon lange vor sich hergeschoben hat?

Freundliche Abgrenzung

Abgrenzungskatzenbuckeltag:
Wo können Sie heute JA zu sich sagen,
und NEIN zu einem anderen Anliegen?
Achten Sie heute gut auf sich.

Überraschungs-Tag

Wen könnten Sie heute durch ein Zeitgeschenk,
ein Mitbringsel oder ein liebes Wort überraschen?

Lösungsweg

Können Sie heute einen Spaziergang machen, verbunden mit einer kleinen Meditation: Welche Kraft würden Sie sich wünschen? Wie zum Beispiel: *Ich bin gelassen*. Bei jedem Schritt eine Silbe sagen und versuchen, sich

Ein guter Tag, um die VW – Regel zu üben:
Statt einem Vorwurf einen Wunsch zu äußern