

Fragen zum Video „Deine persönliche Nachdenkinsel“

Onlinekurs Achtsamkeit 1



Frage 1:

Bist Du Dir **immer** zu 100% klar darüber, dass Du mit Deinen Mitmenschen achtsam umgehst? Mit ihren Ressourcen wie zum Beispiel Zeit? Wann bist Du das letzte Mal unachtsam mit Deinen Mitmenschen umgegangen?

.....

.....

Frage 2:

Versetze Dich in eine Freundin, einen Freund. Stelle Dir vor, er unterhält sich mit einem anderen Freund/einer Freundin über Dich. Was meinst Du würden diese beiden über Dich sagen in Punkto Achtsamkeit?

.....

.....

Frage 3:

Wenn Du bereits mit Kunden umgehst – Du kannst auch Familienmitglieder oder Bekannte als Beispiel nehmen – stelle Dir in Deinem Inneren Dein Begrüßungsritual vor, so wie Du es immer machst und überlege, ob dabei Deine Energie wertfrei, vorurteilslos, mitfühlend und aufmerksam ist, zum Wohle Deines Kunden.

.....
.....
Frage 4:

Gehe in eine Beratungssituation – falls Du noch keine Kunden hast, kannst Du sie Dir auch mit einem inneren Bild vorstellen – und überlege, an welchen Stellen Du achtsamer werden kannst – also wertfreier, mitfühlender, aufmerksamer, frei von Glaubenssätzen und Vorurteilen.

.....
.....

Frage 5:

Thema Selbstüberzeugung – Frage Dich, ob beide Anteile, der männliche und der weibliche Anteil zu diesem Thema in Dir balanciert ist – oder überwiegt einer der beiden Anteile? Hat der männlich, aggressive Anteil in Dir zu diesem Thema vielleicht die Oberhand oder ist es der zartere weibliche Anteil, der zum Thema Selbstüberzeugung das Sagen hat?

Autorin: Jeannette Akermann/ 2018
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/
medialer Coach mit Fokus auf Herzheilung
und Frequenzänderung/
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode
„Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung
nur nach vorheriger Rücksprache

MeP-Konzept
 Erfolg wahrnehmen