Healing circle

Erschöpfung

 © Sabrina Rinser

Reflexion

Erschöpfung

Healing Circle

1. Bei welchen Aufgaben fühlst du dich erschöpft?

 © Sabrina Rinser

Healing Circle

2. Bei / mit welchen Menschen / Begegnungen / Orten fühlst du dich erschöpft?

 © Sabrina Rinser

Healing Circle

3. Gab es in deinem Leben einen Moment an dem du dich und deinen Körper überanstrengt hast? Wann war dieser und wie lange ging dieser? Gibt es hier vielleicht noch eine Verkoppelung?

Healing Circle

4. Gibt es in deinem Leben einen Bereich in dem du überkorrigiest?

Healing Circle

5. Was machst du dagegen (Erschöpfung)/ dafür(um vitalisiert / genährt zu sein) oder um eine Veränderung zu erlangen?

Healing Circle

6. Welche Handlungsschritte könntest du gehen?

Healing Circle

7. Welche Impulse / Veränderungen deines Denkens könntest du in deinen täglichen Alltag einbauen

Healing Circle

8. Welche Routinen würden dich unterstützen dich mehr genährt / energetisiert zu fühlen?

Glaubenssätze

zu testen

Healing Circle

Glaubenssätze

1. Ich bin erschöpft
2. Ich weiß wie ich lebe, ohne erschöpft zu sein
3. Erschöpfung ist mein Antrieb / Ich bin von/durch Erschöpfung angetrieben
4. Erschöpfung zeigt mir, dass ich etwas geleistet habe
5. Nur wenn ich erschöpft bin, erkenne ich meine Leistung (an)
6. Kommunikation erschöpft mich
7. Ich kenne den Unterschied meiner Gedanken und den Gedanken anderer
8. Mein Partner erschöpft mich
9. Meine Kinder erschöpfen mich
10. Ich erschöpfe mich
11. Ich ermüde mich
12. Mein Leben ist erschöpfend
13. Ich kenne die Definition und Perspektive der Schöpfung von Ruhe
14. Ich kenne die Definition und Perspektive der Schöpfung von Entspannung
15. Ich weiß wie ich mich ausruhen kann
16. Ich weiß dass ich es verdient habe mich auszuruhen

www.sabrina-rinser.com © Sabrina Rinser

Healing Circle

Erkenntnisse, Wünsche, Gedanken, Visionen:

 © Sabrina Rinser

Healing Circle

Ich bedanke mich von ganzem Herzen für dein Vertrauen!

Bei Fragen, wende dich sehr gerne an mich!

Herzlichst,

Merci,

Sabrina

www.sabrina-rinser.com © Sabrina Rinser