

Verweilen Sie einen Augenblick bei den kleinen Dingen des Alltags, die Sie mögen. Dadurch treten Sie mit sich selbst in Verbindung und nehmen die verschiedenen Arten, wie Sie »funktionieren«, bewusster wahr.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Unterscheiden Sie bei diesen **zehn** Dingen, ...

- was zu Ihren »Beruhigungsritualen« gehört, was Ihnen im täglichen Leben oder häufig Freude bereitet und was Sie nicht ändern wollen (Dinge, die Sie aber, wenn nötig, ändern könnten)
- und was zur »existenziellen Ebene« gehört. Wenn man Ihnen diese Dinge nähme, wäre das für Sie sehr unbequem und hätte sehr negative Auswirkungen auf Ihr Leben.