

Rückgrat-Stabilisierungs-Check ?!

„Der aufrechte Gang ist eine Frage der Haltung“ a.d.

Was will ich? Und wohin will ich?

Was/wieviel ertrage ich?

Was hält mich aufrecht?

Muss ich die Ellbogen einsetzen?

Was gibt meine rechte Hand?

Was ist mit der linken, nehmenden Hand verbunden?

Bin ich bereit, den Aufstieg zu wagen ...

... und das Knie zu beugen?

Wie ... lange hält meine Achillessehne?

Wo/Was ist meine Schwachstelle?

Wohin fährt mein Weg?

Warum? Wie? Wann? Mit wem?

Wie weit...? Wie lange ...?

MEINE WEGE?!
NEUE WEGE!?

www.art-coaching.me

andrea denis

RÜCKGRAT-STABILISIERUNGS-CHECK

Diese Skizze mit „Check-Punkten“ von Andrea Denis lädt ein zur Selbstreflexion und Selbstüberprüfung: Wesentliche Fragen zur ganz persönlichen Lebenssituation auf ganzheitlicher Ebene.

Tip: Um den eigenen „Stabilisierungs-Check“ zu entwickeln, kann auch eine kleine Skizze von sich selbst angefertigt werden!

Denke in Lösungen, nicht in Problemen! Achtsamkeit ist der Schlüssel für ein gelingendes Leben.

Mit kunstvollen Grüßen
Andrea Denis