

Reflexion

Wir haben schöne Tage, gute Tage:

Aus ihnen schöpfen wir unsere Energie, an den guten Tagen füllen wir unsere Speicher auf.

- Was macht Dir Freude?
- Genießt Du bewusst diese Freude – solange sie eben anhält?
- Was tust Du, um diese Freude zu erhalten?
- Wie oft kümmerst Du Dich um Deine Hobbies und Interessen?
- Pflégst Du Deine freundschaftlichen Kontakte?
- Hast Du Freude an Deiner Arbeit?
- Gönnt Du Dir Entspannung und Ruhe?
- Siehst Du die Schönheit der kleinen Dinge in Deinem Alltag?
- Feierst Du Deine Feste?
- Pflégst Du liebgewonnene Rituale?

Wir haben trübe, dunkle Tage:

Sie sind ein besonderer Schatz, denn sie zeigen uns unsere Wunden, Wunden müssen gepflegt werden.

- Was tust Du, wenn dunkle Wolken über Dein Gemüt ziehen?
- Lässt Du Deine Verletzlichkeit zu?
- Bringst du Fürsorge für dich selbst auf?
- Gönnt Du Dir Rückzug und Stille, solange es eben dauert?
- Achtest Du deine körperliche Befindlichkeit?
- Lässt Du zu, dass ein naher Mensch mitfühlen kann?
- Nimmst Du Dir eine warme Decke, lässt Dir ein Bad ein, gönnt Dir etwas nahrhaftes?
- Sprichst Du darüber, wie es Dir geht? Das kann auch ein innerer Monolog sein...