

SIMONA WINTER

The Health Movement

Entdecke die Superkräfte des Körpers



Nun geht es vom Blick nach aussen mit dem Scheinwerfer in Dein inneres. Wichtig ist wieder ohne Bewertung!! Es geht um Deine ersten Impulse...notiere diese. Ergänze es auch gern mit eigenen Ideen und frage auch hin und wieder... "Ist das wirklich so"? Und sei offen dafür was Dein Pferd Dir zeigen kann. Viel Spaß beim analysieren und entdecken!

SIM WIN X Dream Mental Aufgabe -1-

Wie sprichst Du mit Dir selber? (Bist Du verständnisvoll? Bist Du streng? Weche Worte benützt Du?, ...)

Vergleichst Du Dich mit anderen? In welchen Bereichen? Was ist "normal"? Ist es Neid oder ein aufschauen? Und modelierst Du auch?

Prüfe Dein Mentales Gerüst. Ist Dein Pferd Dir vorraus? Wenn ja bei was?

Wie angespannt bist Du? Und bei was?

Hast Du Stress mit Deinem Ziel?



Nun geht es vom Blick nach aussen mit dem Scheinwerfer in Dein inneres. Wichtig ist wieder ohne Bewertung!! Es geht um Deine ersten Impulse...notiere diese. Ergänze es auch gern mit eigenen Ideen und frage auch hin und wieder... "Ist das wirklich so"? Und sei offen dafür was Dein Pferd Dir zeigen kann. Viel Spaß beim analysieren und entdecken!

SIM WIN X Dream Mental Aufgabe -2-

Ist es Dein Ziel oder das von jemand anderem?

Was ist Dein Ziel? Wie kann es für Dich aussehen? Bleibe bei Dir...finde Deinen Stil

Was hast Du erwartet? Wie ist es rausgekommen?

Was ist gleichbelieben? Nicht schlechter geworden? Das ist auch schon ein Fortschritt



Viel Spaß