

5.1 Tagebuch: Innerer Helfer

Was genau passierte in der Situation?	Wie hast du den inneren Helfer bemerkt?	Was hat der innere Helfer zu dir gesagt?	Was hast du körperlich und emotional dabei bemerkt?	Was erlebst du jetzt, während du diese Erfahrung reflektierst? Was könnte eine freundliche Antwort sein?
<i>Ich habe mich freundlich innerlich berichtigt, als ich bei der Arbeit etwas falsch gemacht habe.</i>	<i>Der erste Impuls war, mich über mich zu ärgern. Dann ist mir aber klar geworden, dass ich etwas anderes brauche.</i>	<i>„Jeder von uns macht mal Fehler. Du warst sehr müde und es ist verständlich, dass das passiert ist. Du kannst es einfach korrigieren.“</i>	<i>Ich habe gefühlt, wie sich mein Körper entspannt hat, wie ein Lächeln auftauchte, und dass es warm wurde in meiner Brust.</i>	<i>Früher hätte ich mich harsch kritisiert. Jetzt fühle ich, wie wohltuend es ist, verständnisvoll mit mir zu sein. „Möge ich meiner inneren Weisheit vertrauen.“</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				