

Verbinde dich mit deinem inneren Kind

Wir alle tragen einen inneren Anteil aus früheren Erfahrungen in uns,
die nie geheilt wurden.

Vielleicht entstand eine Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit und Sicherheit.

Dieser Anteil ist unser inneres Kind. Von den meisten Menschen
wird dieser Anteil nicht wahrgenommen oder ignoriert.



„Es geht nicht darum,
was dir im Leben *passiert*.
Sondern wie du darauf *reagierst*“

*Bitte höre dir jetzt die
MEDITATION an.*

Erinnere dich an dein inneres Kind

Male ein Portrait von dir als Kind. Es geht nicht darum, perfekt zu zeichnen.

Zeichne einfach authentisch und ehrlich.



Heilung

Welche Erkenntnis aus der Meditation hast mitgebracht?

Schließe wieder deine Augen und frage dich, was dein inneres Kind braucht.

Wie geht es deinem inneren Kind?

Wovor hat es Angst?

Was braucht es gerade?

Was kannst du tun, dass es sich sicher und geborgen fühlen kann?

Hausaufgabe

Wiederhole diese Übung in einer Woche und schreibe deine neuen Erkenntnisse auf.