



Wachstum

HEILUNG BEGINNT
IN DER ANNAHME.
REFLEXION IN ZEITEN
DER HERAUSFORDERUNG

www.urkrattherz.at

Dein Weg zum

Wachstum

Deine Reflexionsfragen

1.

Frage

Was ist meine erste Reaktion,
wenn mich das Leben herausfordert?
Gehe ich in den Widerstand?
In die Kontrolle? Oder in den Rückzug?

2.

Frage

Welche Gefühle tauchen bei Herausforderungen
in mir auf - und wie gehe ich mit ihnen um?
Erlaube ich mir, sie zu fühlen?
Oder versuche ich, sie zu übergehen?

3.

Frage

Gibt es einen aktuellen oder vergangenen Moment,
den ich bisher nicht vollständig angenommen habe?
Was würde sich verändern, wenn ich
diesen Moment sanft annehme - so wie er ist?

4.

Frage

Was hält mich davon ab, in die Annahme
zu gehen? Welche Ängste oder
inneren Überzeugungen tauchen dabei auf?

5.

Frage

Was möchte durch diese Herausforderung
in mir wachsen oder sich verwandeln?
Gibt es ein Geschenk, das noch verborgen liegt?

