



Wunschgefühle-Seelenziele

Wie willst du dich fühlen

Kernprozess!

6.2 Bereich Körper und Wellness

Heilung, Fitness, Essen, Pause und Entspannung, psychische Gesundheit

Im Bereich Körper und Wellness, wie willst du dich am liebsten fühlen?

Wie willst du dich in deiner Haut fühlen?

Wie willst du dich in deiner Haltung fühlen, z.B. wenn du aufrecht stehst?

Wie willst du dich fühlen, wenn du dich bewegst?

Denke einmal an deine Lieblingsbewegungsform. Wie fühlst du dich, wenn du das tust?

Was bedeutet es für dich, im Körper zu sein (das englische Wort embodied)?

Wie willst du dich fühlen, wenn du dich dehnst?

Wenn du schwimmst?

Wenn du Yoga machst?

Wunschgefühle-Seelenziele

Wie willst du dich fühlen



Wenn du läufst?

Wie willst du dich fühlen, bevor du Liebe machst?

Wie willst du dich fühlen, während du Liebe machst?

Wie willst du dich fühlen, nachdem du Liebe gemacht hast?

Wie willst du dich fühlen, wenn du nackt bist?

Wie würde es sich anfühlen, gut auszusehen?

Wie willst du dich fühlen, wenn du in einen Raum kommst mit Menschen, die du liebst und respektierst?

Wie fühlt sich Wellness für dich an?

Wie fühlt es sich an, erholt zu sein?

Wunschgefühle-Seelenziele

Wie willst du dich fühlen



Wie fühlt sich Gesundheit für dich an?

Wie willst du dich fühlen, wenn du beim Mittagessen sitzt?

Wie willst du dich fühlen, wenn du dein Lieblingsessen isst?

Wie willst du dich fühlen, wenn du kochst?

Wie willst du dich fühlen, wenn du Essen im Restaurant bestellst?

Wie willst du dich fühlen, wenn du am Abend ins Bett gehst?

Wie würdest du dich in deinem Körper gerne fühlen, wenn du morgens aufstehst?

Wie würdest du dich gerne im Kopf fühlen, wenn du morgens aufstehst?

Wie würdest du dich gerne im Geist fühlen, wenn du morgens aufstehst?

Wunschgefühle-Seelenziele

Wie willst du dich fühlen



Was ist deine liebste Form der Erholung?

Wie fühlt sich diese Lieblingsform der Erholung an?

Wie erholst du dich?

Wie fühlst du dich, wenn du dich erholst?

Wie fühlt sich innerer Frieden an?

Wie fühlt sich ein kühler Kopf an?

Wie fühlt sich Zufriedenheit an?

Wie fühlt sich Geistesklarheit an?

Im Bereich Körper und Wellness, wie willst du dich am liebsten fühlen?