

# Workbook

In 4 Schritten zu  
mehr Leichtigkeit in  
Leben & Beruf





Ich bin...



Ich kann...



Ich  
brauche...

# Meditation

- 5 - Was siehst Du?
- 4 - Was spürst Du?
- 3 - Was hörst Du?
- 2 - Was spürst Du?
- 1 - Was schmeckst Du?



# Hausaufgabe

Schaukelstuhlübung – So sehe ich mich mit 95:

