

I. Einstimmen

25. DEZ

Was hilft mir
oder
behindert
mich
loszulassen?

26. DEZ

Was hilft mir
oder
behindert
mich, **still** zu
werden?

27. DEZ

Was hilft mir
oder
behindert
mich, um
mich zu
öffnen?

28. DEZ

Was hilft mir
oder
behindert
mich, um
Vertrauen
zu
entwickeln?

29. DEZ
ERDE

Was ist
wichtig für
meinen
Körper/
leibliches
Wohl?

30. DEZ
WASSER

Was will
gefühl
werden oder
was tut
meinem
Gefühl gut?

31. DEZ
FEUER

Was halte
ich für
wichtig, was
sind meine
Ziele?

1. JAN
LUFT

Wie kann
ich meine
Ziele am
besten
angehen/
umsetzen?

2. JAN

Wie kann ich
Frieden
schließen?

3. JAN

Wie kann ich
achtsamer
werden?

4. JAN

Wie kann ich
mehr
Dankbarkeit
kultivieren?

5. JAN

Fazit ziehen

II. Die Elemente deines Wesens programmieren

III. Die Glücksfaktoren entwickeln