innere und äussere Mitte

24.10.2017 - Rev.13

Allgemeines

- Ich muss nur sterben und für den Rest die Kosten tragen
- Energie ist
  - Sinn * Hoffnung * Einfluss (Macht) * Bedrohung
    - Sinn — macht es für mich Sinn?
    - Hoffnung — glaube ich daran?
    - Einfluss — was kann ich selber dazu beitragen?
    - Bedrohung — was ist die direkte Auswirkung auf mich?
- Bilder
  - Eigenbild — wie sehe ich mich?
  - Fremdbild — wie sehen mich andere?

innere Mitte (Seele)

- bin ich
  - im Jetzt
  - im Hier
  - in Mir
- bin ich
  - OK
  - Nicht OK

äussere Mitte (Körper)

- Körper
  - Gesundheit
    - ich fühle mich gesund
    - ich bin gesund
- Menschen — gehe ich respektvoll mit meinen Mitmenschen um?
- Ressourcen
  - Zeit — kann ich über meine Zeit selber bestimmen?
  - Geld — habe ich Geldsorgen?
  - Vorgehen — wie geht es weiter?

Selbstüberprüfung

- wie geht es mir?
  - IM
  - ÄM
- PREIS — was für einen Preis zahle ich für meine Entscheidungen?
  - Gesundheit
  - Unterzweig
- Faktencheck
- Optimum
  - Optimum
    - OK
    - KO
- SINN — dem Leben dienen

Wege dazu

- Allein
  - GFK
  - Meditation
  - Achtsamkeit
- mit Anderen — Zwiegespräche