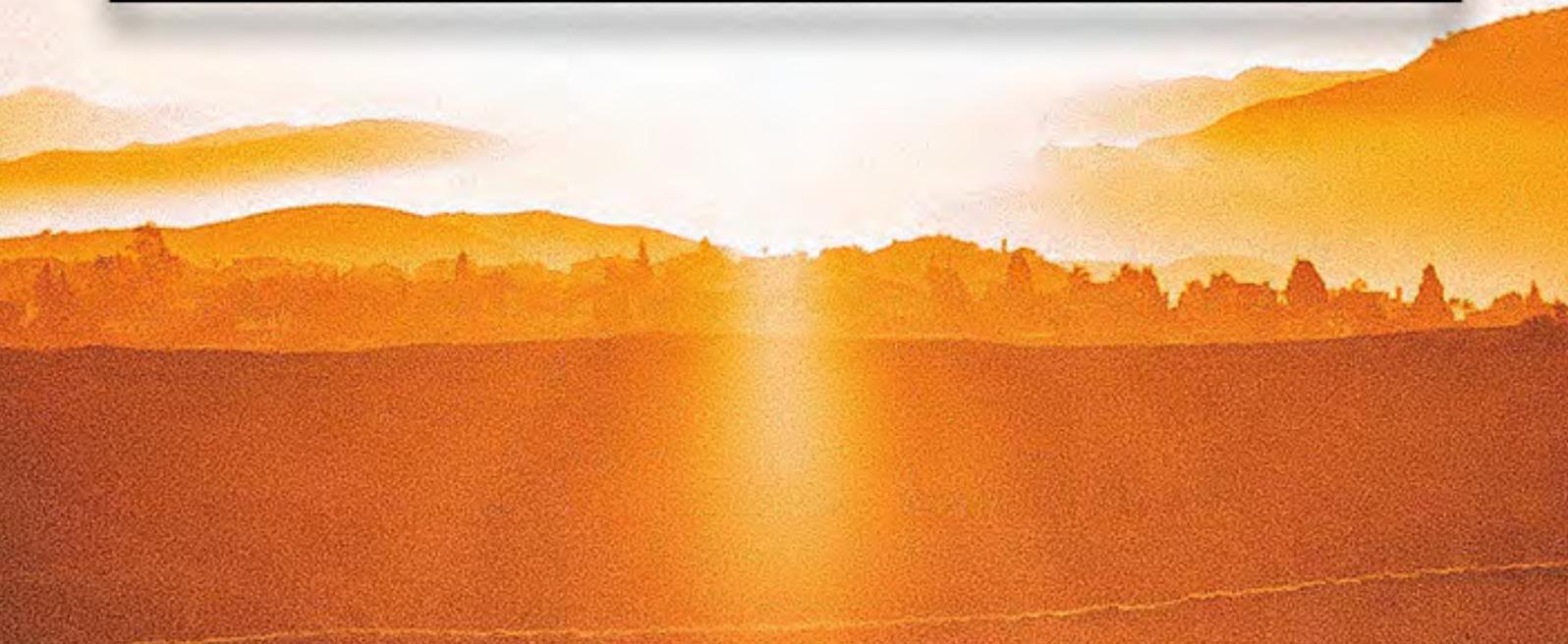


66
TAGE

CHALLENGE



Aufgabe 51a)

Kreativität: Lebe Deine Kreativität ganz bewusst aus. Male, tanze, kreierte, gestalte, schmiede, plane... gebe Deiner Kreativität ganz bewusst den Raum. (Diese Aufgabe ist ganz wichtig, für Dich, wenn Du sagst, oh! Kreativität ist nicht so meins.

Doch! Gerade, deswegen ist sie Deins. Widme Dich jetzt ganz bewusst der Kreativität. Lass' es sprudeln!

Notiere hier was Du getan hast und wie Du Dich hinterher gefühlt hast.

Aufgabe 52)

Der männliche Tag. Lebe heute ganz bewusst in der männlichen Energie. Umgebe Dich mit Helligkeit: Ziehe helle Farben an. Mache Dein Zimmer ganz hell. Gehe mitten am Tag spazieren.

Notiere hier was Du getan hast und wie Du Dich hinterher gefühlt hast.

Aufgabe 52a)

Willensstärke: Lebe Deine Willensstärke ganz bewusst aus. Fordere, fokussiere, verfolge, kämpfe... gebe Deiner Willensstärke ganz bewusst den Raum. (Diese Aufgabe ist ganz wichtig, für Dich, wenn Du sagst, Ich bin nicht so stark. Ich bin eher harmoniebedürftig. Doch! Gerade, deswegen ist sie Deins. Widme Dich jetzt ganz bewusst der Willensstärke. Setz' Dich durch!

Notiere hier was Du getan hast und wie Du Dich hinterher gefühlt hast.

Aufgabe 53):

Wie sieht es mit Deinem Ziel aus? Wie sind Deine Handlungen geprägt eher Yin oder eher Yang oder ist eine gute Balance in allem was Du tust?

a) Wieviel Yin? (gebe es in % an von gesamt Yin & Yang 100%)

b) Wieviel Yang? (gebe es in % an von gesamt Yin & Yang 100%)

c) Was befeuerst Du gerade mit Deinen Handlungen mehr?

d) Wo könntest Du mehr Balance herstellen?

„ *Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben.*

Albert Einstein

e) Was müsstest Du tun?

Aufgabe 54):

Erstelle Dir eine To Do Liste aus Aufgabe 53 e).

Aufgabe 55):

Übernehme dafür die Verantwortung und setze alles um. Denke an das Dankbarkeits-Journaling. Und dann, wenn Du das alles getan hast, visualisierst Du Dich noch mal ins Ziel und dann lass' los! Gehe ins Vertrauen! Du bist großartig! Ab jetzt, ist von Deiner Seite aus nichts mehr zu tun! Du bist am Ziel!

66
TAGE

CHALLENGE

