

## Arbeitsblatt 4

# Unbewusstes und Bewusstes synchronisieren

### **Selbstreflexion**

Nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere schriftlich: Warum reagieren dein Unterbewusstsein und dein Körper so positiv auf diese Lieblingsideen? Worum geht es in deinem Bild wirklich? Welche Verbindung hat es zu deinem Leben und zu deinem aktuellen Thema? Was wünschst du dir? Was ist dir wichtig?

### **Dein Wunsch**

Nutze die Erkenntnisse aus deiner Selbstreflexion. Formuliere nun deinen Wunsch mit Hilfe deiner Lieblingsideen aus den vorherigen Schritten. Wie möchtest du sein? Welches Bedürfnis zeigt sich darin?