



BODYMIND THERAPY

ONLINE COACHING

Tutorial #0: Wie Du durchstartest und dranbleibst

Übung: Deine Motivation

Der **BODYMIND E-GUIDE** ist das essentielle Kit von Gesundheitstipps, Übungen und wichtigen Listen- diese werden unsere Reise immer wieder begleiten. Bitte drucke sie aus und behalte sie bei der Arbeit mit uns bei Dir.

Transformative Prozesse folgen einem biologischen Rhythmus. Sie laufen nicht linear sondern spiralförmig und, wie bei der Zyklen der Natur, sind die Veränderungen nicht immer sofort sichtbar. Das braucht Geduld und Optimismus – das ist wie bei einem erfahrenen Bauer, der die Landschaft bestellt und den Kontakt mit der Natur, deren Tempo er kennt, noch nicht verloren hat.

Wie auf dem Feld, muss man einfach immer weiter arbeiten und warten; zu trockene, nasse, warme und kalte Saisons mit Resilienz und starkem Willen durchstehen.

Unser Bauer hat aber einen Vorteil: er weiß ganz genau was er gesät hat und kann auch irgendwann die Ergebnisse mit den Händen greifen. (Natürlich kann das auch eine Bäuerin oder Bauern sein!)

Wir haben bei unseren inneren Prozessen das Glück leider nicht. Aber wir können uns immer wieder die Gründe für unsere Arbeit vor Augen halten und sie als Motivation benutzen – besonders in Phasen, wo wenig oder nur verstreute Energie für den Prozess vorhanden ist.

Ob Du am Anfang der Arbeit mit Bodymind-Therapie stehst oder langjährig mit uns arbeitest, schau Dir ab und zu die folgenden Fragen an und beantworte sie schriftlich mit Bleistift vor unserem ersten Treffen. Fühle Dich frei im Laufe der Zeit Deine Gründe zu verändern, aber halte sie immer schön in Deinem Bewusstsein präsent.

Bitte notiere 5 Hauptgründe für die folgenden Fragen:



Warum willst Du Dich persönlich transformieren?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Warum willst Du Deine Beziehungen transformieren?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Warum könnte Deine Transformation die Welt um Dich positiv beeinflussen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____
