

Übung: Notfallkoffer

Bevor Sie nicht mehr weiterwissen, nehmen Sie sich Ihren Notfallkoffer vor.

Diesen haben Sie in einer ruhigen Zeit zusammengestellt, um dort vorzufinden, was Ihnen gut tut, wenn Sie sich allein und durcheinander fühlen.



- Ein Symbol für das innere Kind (Puppe, Teddy, Kissen)
- Bücher, die gut tun
- Trancen
- Badezusatz, für ein Entspannungsbad
- Ein Tagebuch
- Gute Übungsanleitungen (Focusing, drei Entscheidungstore)
- Anrufliste mit den Telefonnummern von Gleichgesinnten
- DVDs mit Feel-Good oder Kinderfilmen
- Bücher mit spirituellem Inhalt (Jetzt von Eckhart Toll, z..B.)
- Hörbücher, die Mut machen