

A woman is seen from behind, holding up a glowing heart-shaped light. The background is a night sky with stars and a body of water with city lights in the distance.

MODUL 3

ANNAHME - Verbindung mit deinem Herzen

WORKSHEET

♥
your
HEART
your heart full of joy, happiness and ease

Wer ist alles ICH?

- Ich bin ich
- Meditation
- kritisch
- spontan
- mein Körper, meine Seele, mein Geist, meine Schwingung
- froh
- zufrieden, glücklich
- sensibel
- Ich bin innen und außen
- mitfühlend
- Ich bin alles
- ein Mensch
- ausgeglichen
- Ich das einfallsreiche Naturtalent

Welche Rollen hat das ICH?

- Kind
- Begleiter
- Frau
- Ich bin Mama, Tochter, Ehefrau, Freundin
- Mama, Freundin, Partner, Kind, Feind, Oma
- taub, :D
- Mama, Hausfrau, Putzfrau, Familienmanagerin
- Die friedvolle Kriegerin
- smart, klug
- Freundin, Mama, Lehrerin, Partnerin
- vertraute
- Zuhörer, Erzähler
- Die system Aussteigerin
- Querdenkerin
- Anders als die anderen
- Handwerker, Psychologin, Putzfrau, Köchin
- Die innere Forscherin
- Pfleger
- Ich bin das verletzte Kind
- Masseurin
- Schneiderin
- Zauberer Künstler Weltendurchdringer
- Tänzerin
- Leader
- Verallgemeinerung
- Weltverbesserin
- Auswanderer
- Heilerin,
- Optimist
- Traumtänzer
- Die Kraft der Gedanken
- Tante
- Cousine
- Vertraute
- Tochter

Welcher Teil von ICH fühlt sich wohl?

- mein Sonnenkind
- Waldläufer
- Mama
- Hobbyköchin
- Wissensjäger
- Helferin, Kommunikatorin
- Ehefrau, Partnerin, Mama
- die Begleiterin
- die Beobachterin
- Beschützer
- Optimist
- Künstlerin
- Einsame
- Baumpfleger
- Hüterin
- eine glückliche Mama
- wenn ich gerade keine Rolle habe
- Die Gärtnerin
- Und die Reiterin und die Schwimmerin

Wie hast du Wohlgefühl als Kind ausgedrückt?

- spielen, tanzen, singen, lachen
- beim Bewegen, Tanzen, Musik machen, mit Tieren sein
- Singen, tanzen, spielen
- Lautes Lachen
- Einfach ich sein
- ins Gras fallen lassen
- Wolken schauen
- Geschaukelt, spazieren gegangen
- Ski springen und auf der Straße gelandet (mit gebrochenem Arm) 😂
- im Schnee Höhlen gebaut mit Bruder
- Schlitten gefahren

Wie hast du Unwohlgefühl als Kind ausgedrückt?

- weinen
- schreien
- Hinschmeißen und einschlafen
- ich bin krank geworden
- schlafen
- stampfen
- meine Tochter trommelt auf den Boden
- Schuhe gegen die Wand geworfen
- ich mag gerne brüllen wie ein Bär und mich schütteln

Liedtext "Beste Version" von Vanessa Mai

Was siehst du, wenn du vor deinem Spiegel stehst?
Nur Scherben oder ein Mosaik?
Bist ein Kunstwerk, das in keinen Rahmen passt
Das es nur dieses eine Mal gibt
Manchmal wärst du gern
Jemand anders als du selbst
Aber hey, dann würd' was fehlen
In dieser Welt
Ist okay, dass du nicht wie die andern bist
Ist okay, dass du tanzt, so wie du es willst
Ist okay, wie du lachst, wie du lebst und liebst
So bist du, die beste Version von dir
Ist okay, dass du Kanten und Ecken hast
Ist okay, dass du nicht in den Rahmen passt
Ist okay, wie du lachst, wie du lebst und liebst
So bist du, die beste Version, die es von dir gibt
Was siehst du, wenn du vor deinem Spiegel stehst?
Du, sei doch nicht so hart zu dir selbst
Dein Herz hat schon 'n paar Schläge eingesteckt
Doch du hast dich niemals versteckt

Manchmal wärst du gern
Jemand anders als du selbst
Aber hey, dann würd' was fehlen
In dieser Welt
Ist okay, dass du nicht wie die andern bist
Ist okay, dass du tanzt, so wie du es willst
Ist okay, wie du lachst, wie du lebst und liebst
So bist du, die beste Version von dir
Ist okay, dass du Kanten und Ecken hast
Ist okay, dass du nicht in den Rahmen passt
Ist okay, wie du lachst, wie du lebst und liebst
So bist du, die beste Version, die es von dir gibt
Uh-uh-uh, die beste Version, die es von dir gibt
Uh-uh-uh, die beste Version, die es von dir gibt
Ist okay, dass du nicht wie die andern bist
Ist okay, dass du tanzt, so wie du es willst
Ist okay, wie du lachst, wie du lebst und liebst
So bist du, die beste Version von dir
Ist okay, dass du Kanten und Ecken hast
Ist okay, dass du nicht in den Rahmen passt
Ist okay, wie du lachst, wie du lebst und liebst
So bist du, die beste Version, die es von dir gibt
Uh-uh-uh, die beste Version, die es von dir gibt
Uh-uh-uh, die beste Version, die es von dir gibt