



Spiritual Self Care

Reaktionsmuster
verstehe und durchbrechen



MASHANTI

SPIRITUAL SELF CARE

- Reaktionsmuster -

Welches Muster hast Du bereits bei Dir erkannt, das durch externe Reize ausgelöst wird?

Woran bemerkst Du, dass es sich um ein Muster handelt?

SPIRITUAL SELF CARE

- Reaktionsmuster -

Zu welchem Zeitpunkt in der Reiz-Reaktions-Kette fällt Dir auf, dass Du dem Muster gefolgt bist?

Reiz-Reaktions-Kette:



Reiz



Gedanke



Emotion



Reaktion

Wie äussert sich das Muster bei Dir (emotional, gedanklich, körperlich...)