

## 5 FRAGEN

# ZUFLUCHT



### WAS WÜRD MEINEM KÖRPER JETZT GUT TUN?

Setz Dich ganz ruhig auf einen Stuhl und spüre nach, wo Du Dich angespannt oder "verklemmt" fühlst. Welche Bewegung, z. B. strecken oder dehnen könnte helfen. Oder wäre ein warmes Bad gut?



### MEINE SEELE SAGT, HEUTE MÖCHTE ICH, ...!

Welcher Gedanke ist Dir heute schon durch den Kopf gegangen, wie ein Echo aus einem anderen Raum?  
"Ich brauche eine Pause!"  
"Eigentlich will ich gar nicht, ...!"



### WELCHEN GEDANKEN LASSE ICH HEUTE VOR DER TÜR?

Du kannst jederzeit beschließen einen Gedanken vor die Tür zu setzen, es ist ja Deiner!



### WAS WÜRD SIE SAGEN?

Gibt es eine Frau, der Du besonders vertraust? Was würde sie dir raten, wenn es darum geht Zuflucht zu finden?



### DAS WAR SO SCHÖN!

Du kennst eine Zuflucht, denn Du hattest sie schon mal, eine Erinnerung voller Liebe und Zuwendung. Absolut sicher und auch in Gedanken ist es einfach schön!

QUELLE:

[www.martinakahlert.com](http://www.martinakahlert.com)