



Copyright Silvia Szalony

Herzinterview

Schau, dass du nun einige Zeit ganz allein bist und ein wenig Ruhe hast. Atme tief ein und aus und spüre ein bisschen in dich hinein.

Du kannst nebenbei auch eine schöne, ruhige Musik spielen lassen.

Nimm nun Kontakt zu deinem Herzen auf. Du weißt schon, das ist dort, wo du Liebe, Geborgenheit, Mitgefühl spüren kannst.

Deinem Herzen kannst du nun einige Fragen stellen. Zuerst stelle dich aber vor und sage ihm, wer du bist.

Liebes Herz,

- 1) Was ist dein größter Wunsch?
- 2) Was macht dir die allermeiste Freude?
- 3) Welche Menschen hast du besonders gern?
- 4) Was ist deine größte Angst?
- 5) Welche Freunde hast du?
- 6) Was sind deine Schwächen?
- 7) Was sind deine Stärken?
- 8) Was spürst du jetzt in diesem Moment?

Schreib die Antworten gleich nachher auf ein Blatt Papier oder in ein Heftchen, welches du „Mein Mentalbüchlein“ nennen könntest.

Nun bist du mit dir selbst und deinen Wünschen näher in Kontakt gekommen. Das ist wichtig!