



Mut und Stärke

Vielleicht hast du noch nicht daran gedacht, dass du dich an einem wunderschönen Ort befindest. Du kannst es dir erlauben, dich hier an diesem wunderschönen Ort noch mehr zu entspannen, während du gleichzeitig immer sicherer wirst hier an diesem wunderschönen Ort. Erwinnere dich nun an eine Situation, in der du Mut und Stärke so voll und ganz gespürt hast oder auch zum Beispiel im Fernsehen bei einer anderen Person gesehen hast. Und dann schau genau hin, was es in dieser Situation alles zu sehen gibt. Was alles kannst du wahrnehmen, was Mut und Stärke für dich bedeutet. Vielleicht gibt es auch etwas zu hören, bestimmte Lieder, Töne oder Klänge, die dir Mut und Stärke zeigen. Vielleicht sind auch bestimmte Gerüche oder Geschmäcker damit verbunden.