Unmute Your Soul Toolkit

#1 Einführung

Hol dir deinen Lieblingsstift und ein Notizbuch, dann fülle die einführenden Fragen aus.

Bringe dein Bewusstsein in dich hinein und atme ein paar Mal tief durch.

Denke über diese Fragen nach:

- Auf welche Weise fühlst du dich in deinem Leben am meisten zum Ausdruck gebracht?
- Wie kannst du dich gegenwärtig ausdrücken?
- Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du sprichst?
- Führt dein Körper oder dein Geist?
- Benutzt du deine Körpersprache?
- Welches sind die Umstände oder Bereiche, in denen du dich normalerweise zurückhältst, wenn du dich ausdrücken willst? Und warum?
- Fühlst du dich in bestimmten Situationen offen, entblößt oder verletzlich, wenn du dich äußern musst?
- Was könntest du tun, um die Kraft deines persönlichen Ausdrucks stärker zu nutzen?