

Bergfest – Dein Blick zurück und nach vorne

Du hast zwei Wochen an dir gearbeitet. Nimm dir jetzt einen Moment, um bewusst zurückzublicken und einen Blick in die Zukunft zu werfen.

1. Rückblick – Dein Weg bis hierher

Stell dir vor, du stehst auf einem Berg und schaust zurück auf die letzten zwei Wochen.

- Notiere dir eine kleine Entscheidung, die sich gut angefühlt hat:

- Eine Technik, Erkenntnis oder Übung, die dir geholfen hat:

- Ein Moment, in dem du zufrieden warst:



2. Blick nach vorne – Dein Wunsch für die nächste Etappe

Dreh dich nun auf deinem Berg in Richtung Zukunft.

- Mein Wunsch für meine mentale und körperliche Gesundheit (Wie möchtest du dich fühlen? Gibt es etwas dass du in Laufe der nächsten Wochen loslassen möchtest? Etwas dass du verändern möchtest?):

- Ein kleiner Schritt (z.B. eine kleine Handlung, ein Gedanken denken der mich in diese Richtung bringt), den ich heute tun kann, um diesem Wunsch näher zu kommen:

Erinnerung

Du bist bereits auf deinem Weg – und jede bewusste Entscheidung baut dein Fundament für langfristige Veränderung

