

Vitalität

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

jung? Alt? Was bedeutet Vitalität für Sie persönlich? Darum geht es in der nächsten kleinen Übung. Beantworten Sie sich folgende Fragen:

Wer ist die vitalste Person, die Sie kennen?

.....
.....

Was macht diese Vitalität aus? Was tut diese Person? Was tut sie vielleicht auch gerade nicht?

.....
.....
.....

In welchen Momenten oder Situationen fühle ich mich selbst besonders vital?

.....
.....
.....

Ich freue mich sehr, wenn Sie Lust haben mir von Ihren Erfahrungen und Erkenntnissen mit dieser Übung zu erzählen. Unter kontakt@carolakleinschmidt.de oder auch bei Youtube oder instagram (@carolakleinschmidt).

Liebe Grüße.

Carola Kleinschmidt