



# Meine Kraftquellen



Sobald du dir deiner Kraft- und Energiequellen bewusst bist, kannst du sie für dich nutzen, und zwar immer dann, wenn du aus deiner Balance geraten bist. Welche Personen inspirieren dich oder spenden dir mit ihrem Sein oder ihrem Verhalten Kraft? Bei welchen Tätigkeiten verlierst du das Zeitgefühl und schöpfst zugleich neue Kraft? Was verleiht dir im wahrsten Sinne des Wortes Flügel? Liste alles auf, was dir und deinem Körper guttut.

