

# Transzendenz

1. Ich entspanne mich total und regelmässig.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

2. Ich regeneriere und baue mich täglich auf (körperlich und psychisch)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

3. Ich erkenne meine Werte und lebe danach

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

4. Ich bin mir bewusst, was in mir wirkt

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

5. Ich kläre meine Ängste und Bedürfnisse

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

6. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

7. Ich lausche in mich hinein und weiss, wer ich bin

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

8. Ich erschaffe mir eine glückliche Wirklichkeit

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

9. Ich habe eine klare Vision meines Lebens

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

10. Ich sehe das grosse Ganze und mich als Teil davon

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10