GAIA I | Körper | W6

Selbstliebe

Selbstliebe
GAIA POWER
GAIA I
DAS ONLINE-COACHING-PROGRAMM
FÜR FRAUEN!

Mehr Achtsamkeit tut gut!

Aufgabe für Deine sechste Woche:

1. Beobachte Dich… in welchem Zyklusteil befindest Du dich gerade? Schreibe ihn in die Tabelle und schreibe dazu, wie Du Dich gerade fühlst und auch, was Du gerade brauchst, um Dich wohl zu fühlen. Lerne Dich besser kennen und sei liebevoll zu Dir.

2. Reflektiere nach einem Monat, wie es sich anfühlt, mehr auf Deinen Zyklus zu achten.

Aufgabe 2

Fühle und achte Deine Bedürfnisse!

Achtsamkeit!

Aufgabe 1

Datum	Zyklusteil	Wie fühle ich mich?	Was brauche ich jetzt?

Datum	Zyklusteil	Wie fühle ich mich?	Was brauche ich jetzt?