



## Dein Körper Der Brief

Bereite dich vor, in Kontakt mit deinem Körper zu kommen und darauf, ihm einen Brief zu schreiben.

Die Vorübung:

Samme Komplimente die andere dir machen, oder Komplimente, die du schon mal gehört hast, aber noch nicht richtig glauben kannst. Nimm auch Komplimente dazu, die du gerne hören würdest.

Schreibe einen Liebesbrief an deinen Körper. Du kannst ruhig so tun als ob, du veränderst dadurch dein Denken.  
Mache ihm Komplimente. Gib ihm ein Versprechen auf ihn zu achten.

Lieber Körper,...

Beschreibe mindestens 5 Aktivitäten, die du jetzt schon für dich und deinen Körper tun kannst.

Was davon wirst du heute noch tun?