



# Achtsamkeit im Alltag

## Phase 3: innere Bilder

Liste meiner inneren Bilder:

---

### Schritt 1:

Betrachte dein inneres Bild. Mein inneres Bild ist...

### Schritt 2:

Ist dieses Bild hilfreich?

### Schritt 3:

Frage dich selbst: Was möchte ich erleben?

### Schritt 4:

Gestalte dein konkretes inneres Bild so, dass es für DICH kraftvoll, lösungsorientiert und vorteilhaft ist.