

Die Auswertung

Die Auswertung des Fragenkatalogs erfolgt durch zwei Übungen:

- ⊙ Übung: Résumé der Lebensbereiche
 - Sabotieren Sie sich mit negativen Glaubenssätzen?
 - Haben Sie die richtige Unterstützung?
 - Gibt es ungenutzte Möglichkeiten, Ihren Körper in die Entspannungsreaktion zu bringen?
 - Haben Ihnen die Fragen geholfen, ein Licht auf die blinden Flecken in Ihrem Leben zu werfen, die Sie sehen müssen, um gesund zu werden?

- ⊙ Übung: Radikale Selbstfürsorge-Liste

Tragen Sie nun in einer Liste, für jede einzelne Kategorie im Fragebogen, all die Dinge ein, die sich während des Prozesses in der vorherigen Übung als gesundheitsförderlich für Sie herausgestellt haben. Diese Liste gehört nun zu Ihrer radikalen Selbstfürsorge und sollte ab *jetzt* mehr Raum in Ihrem Leben einnehmen.

Selbst-Therapie - der Behandlungsplan

Schreiben Sie sich ihren individuellen Behandlungsplan mit der Folgenden Übung und werden Sie aktiv in ihrem Leben.

- ⊙ Übung: Mein persönliches Rezept

1. Nehmen Sie ein neues leeres Blatt Papier. Beschriften Sie es mit der Überschrift „Mein Rezept“ und listen alle Kategorien der Diagnose auf – lassen Sie dabei genügend Platz für die kommenden Einträge.
2. Legen Sie die Blätter ihrer Diagnose vor sich hin.
3. Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, erden und zentrieren Sie sich und verbinden Sie sich mit Ihrer Seele / Ihrem inneren Kompass. Seien Sie nun ganz offen und begegnen Sie sich in Liebe und voller Mitgefühl.
4. Nehmen Sie sich die Blätter ihrer Diagnose und gehen Ihre Diagnose Punkt für Punkt durch und fragen Sie sich, was kann ich tun, um mich mit der tieferen Ursache der Krankheit auseinanderzusetzen? Die intuitiven Antworten schreiben Sie unzensiert auf das Rezeptblatt.
5. Hinweis: In der Einzelsitzung gebe ich zusätzlich persönliche Empfehlungen:
 - ✓ Verweise an themenspezifische Therapeuten
 - ✓ Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung
 - ✓ vertiefende Literatur
 - ✓ uvm.
6. Werden Sie aktiv !