

REFLEXION

Nimm dir nach dem Audio-Reset kurz Zeit und beantworte dir schriftlich oder innerlich folgende Fragen - damit gibst du deinem Körper die Möglichkeit nachwirken zu lassen und den veränderten Zustand zu integrieren:

Wo im Körper nimmst du jetzt gerade den deutlichsten Unterschied zu eben wahr?

Wie genau fühlt sich das an?

Mit welchem Gefühl gehst du zurück in deinen Tag?
