

## + das resonanzmodell gesundheit

### Ziele

Haben Sie Lust zu lernen ...

- wie sie sich richtig wohl in Ihrem Körper fühlen.
- wie sie selbst wissen, was Ihnen gut tut, was Sie brauchen und worauf Sie leicht und gerne verzichten können.
- wie andere Menschen gerne mit Ihnen zusammen sind, weil von Ihnen eine wohltuende Ausstrahlung ausgeht.
- wie Sie nach Ihrer eigenen Definition gesund und mit sich selbst und Ihrem Umfeld in Einklang sind.



### Schritte

Sind Sie in Resonanz, dann ...



spüren sie den eigenen Körper und wissen, was sie brauchen. Sie leben die Vielfalt ihrer Gefühle und wählen ihre Gedanken frei. (Individuum)



fühlen sie sich als Frau bzw. Mann wohl. Sie genießen ihre Schönheit und ihre Attraktivität. (Frau/Mann)



bekennen sie sich einerseits zu ihrer Verantwortung – und lassen sich andererseits auch gerne verwöhnen. (Hierarchie)



bewahren sie sich die Neugierde und den spielerischen Entdeckungsdrang ihrer Kindheit. (Spielen)



wählen sie sich Freunde, ihre sportlichen und kulturellen Aktivitäten und ihr soziales Engagement selbst. (Umfeld)