

Energie der Rituale

Überblick über Rituale in unserem Leben:

- Welche Rituale haben Sie in ihrem Leben kennen gelernt?
- Welche Rituale werden/wurden in Ihrer Familie gepflegt?
- Welche Rituale haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz kennen gelernt?

Reflektieren wir einmal einen Tag – welche Rituale begleiten Sie über den Tag hinweg?

- + Aufstehen
- + Essen
- + Kaffee / Tee trinken
- + Pausen
- + Abendgestaltung
- + usw.

Sind förderlich, bringen Energie, machen Spaß, ...	Mögen Sie nicht, kosten Energie, machen keinen Spaß, ...
	 