
ACHTSAMKEIT
WEISER GEIST
DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN VERSTAND UND GEFÜHLEN
Denkt logisch
Konzentriert sich auf Fakten und vergangene Erfahrungen
RATIONALER GEIST
Betrachtet das große Ganze
Analysiert und erkennt, was Sinn macht
Basiert auf Wissen, Logik und Analysen
WEISER GEIST
Vereint beide Seiten und verbindet Verstand und Gefühle
Fühlt und reagiert emotional
Handelt aus Gefühlen heraus
EMOTIONALER GEIST
Kann impulsiv sein
Spürt Empfindungen im Körper
Kämpft mit Stress und Überforderung
WAHRNEHMEN
Achte auf das, was gerade in dir und um dich herum geschieht.
BESCHREIBEN
Bringe deine Erfahrungen in Worte.
MITMACHEN
Sei ganz im Hier und Jetzt.