



Meine Drachen-Flug-Liste

Manchmal schlägt der Drache zu, manchmal bricht die ganze Welt über dich ein, manchmal möchtest du dich nur noch unter der Bettdecke verkriechen. Been there, done that.

Schreibe dir hier eine ganz konkrete Liste mit 5 oder mehr Sachen, die dir in diesen verwickelten Momenten gut tun. Etwas, was du fast überall und jederzeit machen kannst, etwas, das dich ein Stück aus dem Sumpf holt.

In diesen Momenten ist es die höchste Form von Selbstliebe, nicht im Sumpf liegen zu bleiben und zu denken ‚es hat ja doch keinen Sinn‘. **Hier heisst die Königinnen-Disziplin: was brauche ich jetzt? UND DANN MACHEN.**

Da du wohl nicht aus dem Sumpf direkt nach Hawaii in die Sonne fliegen kannst, ist es sehr wichtig, kleine, wirkungsvolle Helfer und Strategien zu finden für den Alltag. Diese bringen dich wieder zu dir zurück zu deinem Herz, zu deinem ‚Wieso‘, zur Liebe.

Fülle die Liste aus, druck sie aus (meine habe ich in A6 ausgedruckt) und hänge sie gut sichtbar über dein Pult, in die Küche.... Nicht in die Schublade, nicht in einem PC-Ordner ablegen.... Sonst verschwindet sie auf nimmer Wiedersehen.

So sieht meine Liste aus:

Josiannes Drachen-Flug-Liste:

- Ätherische Öle riechen – entweder Grapefruit oder Jasmin
- In den Wald!
- Im Garten ein Feuer machen
- Ein Glas Wasser trinken (klingt so einfach, wirkt so gut)
- Duschen
- laut Musik hören, am liebsten starke Frauenlieder
- 2 Minuten auf den Boden liegen
- Brot backen, von Hand kneten
- Unkraut jäten





MEINE DRACHEN-FLUG-LISTE

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

weitere) _____



**** ich mach's * es tut mir gut * ich bin es wert * ich bin wichtig * I am bloody brilliant ****

