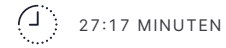




Spannungen

In Session 6 lernst du ein weiteres zentrales Element guter Selbstführung kennen: das Arbeiten mit Spannungen.



Spannungen sammeln

Das Sammeln von Spannungen ist ein zentraler Teil guter Selbstführung. Geh alle Menschen durch, die dir etwas bedeuten und suche nach Spannungen, die mit ihnen zu tun haben. Geh die Orte durch, an denen du lebst und arbeitest. Denke an all die Dinge, die du besitzt und die dir wichtig sind. Suche in allen wichtigen Bereichen deines Lebens nach Spannungen und schreibe sie in deine Liste.



A large rectangular area with a light blue background and a grid of small dots, intended for writing a list of tensions.