

Mana - Übung

**Was will ich haben, tun, sein?**

Formuliere einen Wunsch, eine Ausrichtung für die nächste Zeit,( konkret, knapp und präzise).

---

---

Nun setze diesen Satz hinter die vorgegebenen Formulierungen ein.

Ich habe die Macht, ...

Ich kann dies.

Ich verdiene es, ...

Ich habe ein Recht darauf.

Ich habe den Wunsch, ...

Ich will.

Ich habe den Willen, ...

Ich werde es tun.

Jeden Satz mind. 30 Sek. laut oder leise wiederholen, auf Reaktionen achten. Bei Widerständen lauter, kraftvoller, schneller wiederholen, sich so gut wie möglich entspannen.

Wenn es schwierig ist, daran zu glauben, daß du es verdient hast, finde Gründe dafür, warum du es verdient hast. Dann die Aussage wiederholen.

---