

Dein Fasten Commitment

"Nur unterwegs erfährt man das Gefühl märchenhafter Verwunschenheit."

Erich Kästner

Fasten ist Einkehr, Innehalten und Nachhausekommen zu dir. Um voll und ganz anzukommen und dir den mentalen Einstieg zu erleichtern gibt es dieses Arbeitsblatt mit Fragen an dich selbst. Du baust das Vertrauen in den Prozess auf und bist voller Respekt für dich und den Weg, den du gewählt hast.

Setze dich nun an deinen Lieblingsplatz, schnapp dir einen Stift und stelle ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee bereit. Nimm dir 15 Minuten oder länger Zeit, in dich hinein zu hören und deine Gedanken auf das Blatt Papier zu bringen. Sag JA zu deinem gewählten Weg und geh ihn mit Freude und voller Vertrauen!

Was ist dein wichtigster Grund, warum du bei diesem Fastenkurs teilnimmst?



Dein Fasten Commitment

Was sind deine Ziele auf körperlicher Ebene?

Welche Ziele verfolgst du auf emotionaler Ebene?

Was sind deine Ziele auf geistig-seelischer Ebene?



Dein Fasten Commitment

Gibt es Zweifel?

Wenn es für dich ideal verläuft, wie stellst du dir die Fastenzeit vor? Wie fühlst du dich dabei

Hast du alles vorbereitet, was du in den kommenden Tagen brauchst?

Gibt es noch eine Person, die du informieren möchtest, dass du fasten wirst?



Dein Fasten Commitment

Dein Fasten Commitment aufschreiben

Ein Bekenntnis ist der Moment, in dem du deine Sehnsüchte, Wünsche und Absichten dem Universum erklärst und darlegst. Du "offenbarst" dich. Wenn du diese klar und deutlich aussprichst, dann lässt du die Welt und auch dich selbst, deinen Körper, deinen intelligenten Organismus, daran teilhaben, wo es für dich langgeht und du stellst klar, wonach du strebst. Wenn du jetzt deine Absichten erklärst und dein Versprechen abgibst, dann kannst du diese Notiz als Orientierungshilfe, als deinen Leitfaden für die kommende Zeit im Fasten nutzen!

Drucke nun Seite 2 dieses Dokuments aus und schreibe die nachfolgenden Sätze ab, ergänze noch weitere Punkte, setze das Datum darunter und unterschreibe das Papier. Lege es in dein Tagebuch.

Viel Spaß damit!

- Ich verspreche, radikal die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen
- Ich verpreche, dass ich mein Bestes gebe
- Ich verspreche, dass ich mich jeden einzelnen Tag intensiv um meinen Körper und mein Wohlbefinden kümmere
- Ich verspreche, dass ich mich täglich bei Caroline melde
- Ich verspreche, dass ich meine Bedürfnisse achte und danach handle
- Ich verspreche, dass ich mich in Selbstliebe und Selbstfürsorge übe
- Ich verspreche, dass ich bereit bin mein bestes Leben zu kreieren
- Ich verspreche, dass ich mich zu 100 % an die Regeln des Fastens halte
- Ich verspreche, dass ich meine negativen Gedanken in meinem Kopf stoppe
- Ich verspreche, das Schöne zu sehen und zu lieben
- Ich verspreche, mich auf den Weg der Dankbarkeit zu machen
- Ich verspreche, das Weibliche in mir zu ehren
- Ich verspreche, dass ich viel Spaß haben werde!
- ...

Ergänze deine eigenen Punkte - so viele du möchtest

Starte deine Reise mit Liebe und Respekt.



Dein Fasten Versprechen

Ich bekenne mich zu meinen Träumen.

- Ich verspreche, dass
- Ich verpreche, dass
- Ich verspreche, dass
- Ich verspreche, dass
- Ich verspreche, dass
- Ich verspreche, dass
- Ich verspreche, dass
- Ich verspreche, dass
- Ich verspreche, dass

Datum und Unterschrift

