

# Magic Fertility Fasten Journal

## Fastentag Drei: Entdecken und deinem Körper folgen

Dein Körper ist dein Zuhause und wird auch zum Zuhause deines Babys. In der Fastenzeit haben wir die wunderbare Chance und Gelegenheit, eine neue Beziehung zum Körper herzustellen. Ich möchte dich heute bitten, ein paar Atemzüge zu nehmen und dadurch eine Verbindung zu deinem Körper, deiner körperlichen Hülle, herzustellen, um dann aus diesem Gefühl der Verbundenheit folgende Fragen zu beantworten:

Wie fühlt sich mein Körper heute an?

Was will mein Körper?

Was braucht mein Körper?

Welche Signale sendet er mir? Wie spricht er mit mir?

Höre ich zu? Fühle ich diese? Und handle ich diesen gemäß?