

# Kraftplatz

## Ziel:

Platz der Ruhe, des Friedens und deiner inneren Mitte finden.

Eine Tankstelle, um Kraft und Ressourcen zu finden und aufzuladen.

## Übung:

Finde in deiner Vergangenheit einen Platz in der Natur, an dem du ganz DU sein kannst, wo du geschützt bist und auftanken kannst, Ruhe und Kraft, oder was dir sonst gut tut, findest.

Male nun deine Landschaft, deinen persönlichen Kraftplatz.

Du kannst immer wieder gedanklich an deinen Kraftplatz gehen, wenn du Energie "auftanken" willst.

Im nächsten Schritt kannst du dir von deinem Kraftplatz deine Zauberwörter schenken lassen -> siehe Übung Zauberwörter

