



# DER PSYCHISCH KERNGESUNDE MENSCH

**Ich lade DICH ein, die Aspekte eines psychisch kerngesunden Menschen in DIR reflektieren zu lassen.**

**Wie siehst DU DICH selbst? Wie ist DEINE Selbsteinschätzung? Und wo siehst DU noch Ent-faltungspotential für DICH?**

Die folgenden Aspekte eines psychisch kerngesunden Menschen hat Georg Meier jahrelang in seiner Praxis im großen Bekannten- und Klientenkreis beobachtet. Auch die Entwicklungen von unzählig aufwachsenden Kindern, die er während seiner Zeit als Pädagoge wahrnahm, flossen darin ein.

Lieber Leser!

Ich lade DICH an dieser Stelle nochmals ein, mit freundlicher Gesinnung auf die Aspekte eines psychisch kerngesunden Menschen zu schauen. Welche Aspekte lebst DU bereits mehr und welche weniger? Wo sind DEINE Ent-faltungspotentiale?

Nimm DIR dafür etwas Zeit und Ruhe. Lass es einmal auf DICH wirken, bevor DU locker und entspannt eine Zuordnung für DICH wählst.

Die Auswahlkriterien bedeuten: trifft zu/mittelmäßig/trifft nicht zu (siehe Mimik der Würfel).

Am Ende fasst DU für DICH zusammen, wo DU stehst - eigenverantwortlich. 😊

Als weiteren Schritt hast DU die Möglichkeit ein kostenfreies Gespräch mit mir zu führen.

**Viel Freude und Staunen dabei!**

*RomanJosef Leitner*

*Experte für emotionale Wunden*

*nach Trennungen / Scheidung, Mutter-Beziehung, Zurück-Haltung*

0043 664 5480412

coaching@romanjosefleitner.net

www.romanjosefleitner.net

BellaVita - Institut für Lebensqualität, Naturschutz und Bewusstsein

# Deine Reflektionen

## Vertrauen in den eigenen Körper.

DU nimmst DEINE eigenen Bedürfnisse (Lust/Unlust, und auch Essensimpulse) oder unangenehme Meldungen im Körper wahr?



## Erfüllung der eigenen körperlichen, seelischen u. geistigen Bedürfnisse

DU erfüllst DIR die genannten Bedürfnisse selbstverantwortlich?



## Selbstverantwortung für Gesundheit und Krankheit.

"Was mich verletzt, das ist mein Thema/meine Wunde". Siehst DU das auch so?



## Selbstvertrauen ins eigene Bauchgefühl (innere Weisheit) u. Intuition

DU triffst Entscheidungen aus DEINEM Bauchgefühl u. Intuition heraus?



## Selbstbewusstes Auftreten.

DU kannst locker und entspannt über DEINE Kompetenzen, Stärken und Schwächen erzählen?



## in Kontakt sein

DU bist mit mind. einem Menschen in engerer emotionaler Beziehung stehend?



## Wahrnehmen und Ausleben der eigenen Gefühle.

DU lebst möglichst zeitnah DEINE Gefühle aus, bis die Balance wieder da ist?



## Ich respektiere meinen Willen und den eines anderen.

DU kannst DICH entscheiden und es in die Umsetzung bringen?



## Ich erlaube mir meine Kreativität.

DU bist offen für Humor und Spaß?



## Ich kann lieben, ohne etwas dafür zu erwarten.

Kannst DU lieben ohne etwas zu erwarten?



## Ich bin fähig zu Mitgefühl.

DU bist offen für das innere Kind in DIR und anderen?



## gesunde achtsame Sexualität.

DU lebst eine gesunde Sexualität und bist dabei achtsam in der Begegnung?



**Ich achte meine Gedanken, auch wenn sie den Meinungen aller anderen entgegenstehen.**

DU strebst nach Erkenntnis und bist bereit, zu lernen und DICH zu entwickeln?



**Ich erwarte nichts vom anderen (außer bei einer Vertragsbindung).**

DU erwartest nichts vom anderen?



**Ich glaube an höhere Bewusstseinsformen und bin fähig zur Verehrung, auch dem eigenen innersten Lebensquell gegenüber.**

DU glaubst an höhere Bewusstseinsformen?



Kannst DU DICH orientieren und feststellen, in welcher Hinsicht DU vielleicht noch etwas freizulegen hast, um glücklich und kraftvoll zu leben?

Wenn ja, welche Erkenntnis/se hast DU für DICH gewonnen?

Bist DU bereit für einen nächsten Schritt?

Hier hast DU die Möglichkeit, ein kostenfreies Orientierungs-Gespräch mit mir zu führen. Hier kannst DU weitere Entwicklungs- und Ent-faltungsschritte beleuchten.

Ich freue mich, DICH kennenzulernen.

**Dein kostenfreies  
Orientierungsgespräch**

RomanJosef Leitner

Experte für emotionale Wunden

nach Trennungen/Scheidung, Mutter-Beziehung, Zurück-Haltung in Dir

**Hier ist Platz für DEINE Notizen**