

# Selbstintegration

## Grenze dich ab

Raum schaffen und Fokus halten  
Kraft spüren und schützen



## nach Judith Mücke



## Das innere Kind

Heilung der alten Prägungen  
Bedürfnisse entdecken und erfüllen

## Lebe deine Lust und Sinnlichkeit

Kreativität und Spiritualität  
sinnlich lustvolle  
Bedürfnisse entdecken



## Erwachsener

Hat die innere Führung und Verantwortung  
Entwickelt sich vom vom Kopf ins Herz  
Bereitschaft, zu wachsen und zu reifen



## Kümmere dich um deinen Körper

Bewusster fürsorglicher Umgang  
mit den körperlichen Bedürfnissen

## Komme bei dir an

Mehr mit sich im Kontakt sein  
Sich intensiver spüren  
und wahrnehmen



## In der Umsetzung bleiben

Sich bewusst weiter entwickeln  
Sinn und Motivation finden