



Übungsblatt zur  
Podcastfolge:  
Angst  
transformieren

# Wo geht gerade deine Energie hin?

Scheibe auf die jeweilige Seite, was du an dem Tag getan hast (Nachrichten, die du gelesen oder angeschaut hast, Gespräche, die du hattest, usw.) und ob sie die Angst in dir gestärkt haben, oder die Liebe. Es ist ein Weg, um dir bewusst zu werden, wo aktuell deine Energie hingehet.

Am besten ist es, wenn die rechte Seite mehr Einträge hat, als die linke!

Angst

Liebe

