

Die 8 Schritte zurück zu dir

H – HOLD

Stabilisieren. Atmen. Ankommen.

Fokus: Boden · Ruhe · Orientierung

I – IDENTIFY

Erkennen, was wirklich in dir passiert.

Fokus: Wahrnehmen · Benennen · Verstehen

G – GAIN

Innere Wahrheit und Klarheit finden.

Fokus: Wahrheit · Energie · stimmige Entscheidungen

H – HONOR

Dich selbst ernst nehmen.

Fokus: Selbstachtung · Integrität · Erlaubnis

R – REGULATE

Zurück in die innere Sicherheit.

Fokus: Atem · Körper · Verbindung

O – ORIENT

Wissen, wohin du gehst.

Fokus: Navigation · Richtung · Fokus

A – ADVANCE

Vorangehen – bewusst und gestärkt.

Fokus: Handlungskraft · Identität · Zukunft

D – DESTINATION

Ankommen bei dir selbst.

„Ich bin nicht zerbrochen. Ich bin gewachsen.“



HIGHROAD – zurück zu dir.