

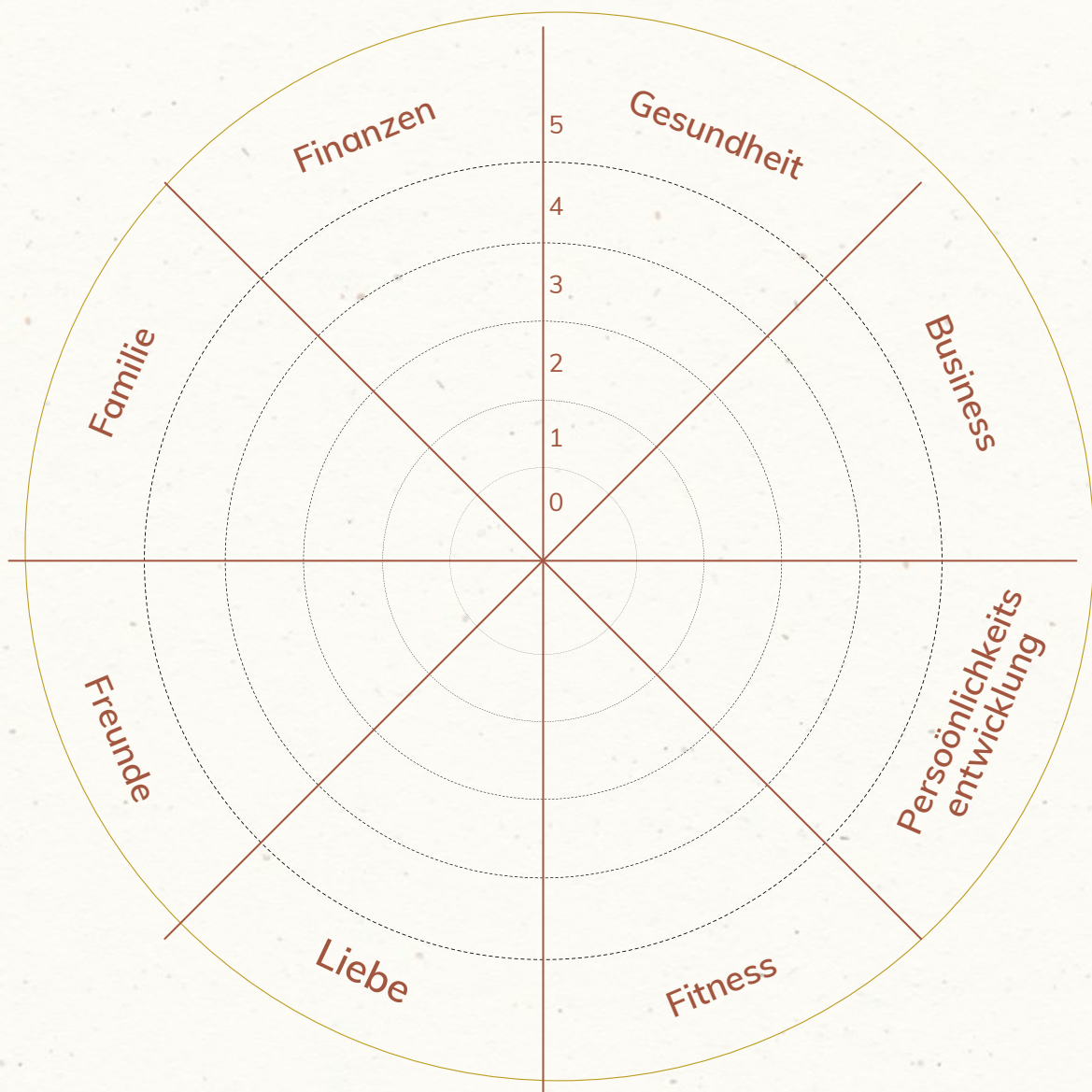
# REWILD

## Handout



# THE WHEEL of Fokus

Immer zu Beginn deiner Mondzeit nimm dir Zeit für Dich. Du kannst deinen Zyklus in deinen Kalender eintragen und beobachten, wie du dich fühlst. Worauf lenkst du deinen Fokus?



# Tageskalender

## WAS GIBT DIR ENERGIE?

Schenke dir ausreichend Zeit für Integration.

Sei gütig zu dir und erlaube dir zu ruhen. Ich empfehle dir, ausreichend Wasser und frische naturnahe Nahrung zu wählen. Dieser Prozess ist ganzheitlich um so schöner.

Heute hatte ich Zeit für.....	Wie habe ich mich heute gefühlt?	Was gibt mir Energie?



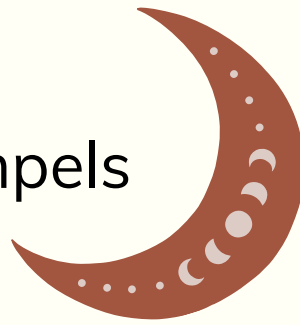
# DEIN LEARNING HEUTE

Welche Erkenntnisse hattest du heute?

Welche Inhalte und Aussagen haben heute bei dir zu einem Aha-Moment geführt?

Learning	Trigger	Aha-Moment

# Aufbau eines ReWild Tempels



## NOTIZEN

.....

.....

.....

.....