



Amsel

Eigenschaften

clever, wachsam,
gesellig, mutig

Schutzstrategie

Baue ein Netzwerk auf,
welches dich unterstützt.

Übung

Bedürfnis-Übung

Bedeutung

Bewahre deine Grenzen.

Traumdeutung

Gute Neuigkeiten warten
auf dich.

Meditation

Grenzen-setzen-Meditation

Botschaft

Drücke dich liebevoll, aber
deutlich aus.

Affirmation

Ich darf Grenzen setzen.

Ritual

Täglich Grenzen
kommunizieren