



# LIEBES - UND LEBENSSCHULE

## Arbeitsblatt

# *Ja Praxis*

### Hausaufgabe

Schreibe dein Commitment in die Gruppe für die nächsten 30 Tage auf und berichte regelmässig darüber

Schreibe in der Gruppe

- wie und wo es dir gelingt die ekstatische Führerin zu sein
- wie du das gibst, was du empfangen willst

### ÜBUNGEN

Mache die einfache Ja Übung mehrmals täglich

Mache die volle Ja Praxis mindestens 1 Mal in der Woche

Trete nur noch als ekstatische Führerin der Lust und Liebe auf, nicht mehr aus deinem Tier