

## Hausaufgaben 10 WE

- Probiere ayurvedischen Praktiken und Routinen in dein Leben zu integrieren
- erforsche deine Persönlichkeit mit dem big five Test oder auch anderen Tests und schreibe eine kurze Analyse deiner Persönlichkeit. Wie tickst du? Was sind deine Tendenzen und Strategien? Was lehnsrt du ab und was findest du gut? (Wer will kann das gerne in der Gruppe teilen, muss aber nicht sein)
- Reflektiere über Verstrickungen in deinem Leben: in welchen Beziehungen fühlst du dich unfrei und unklar? Was sind die zugrundeliegenden Gedanken und Gefühle wenn du diese unzensiert erlaubst
- Schau dir nochmal die Bilder und Videos von den Assists an und probier sie immer wieder achtsam bei einem Partner oder TT Kollegen aus.