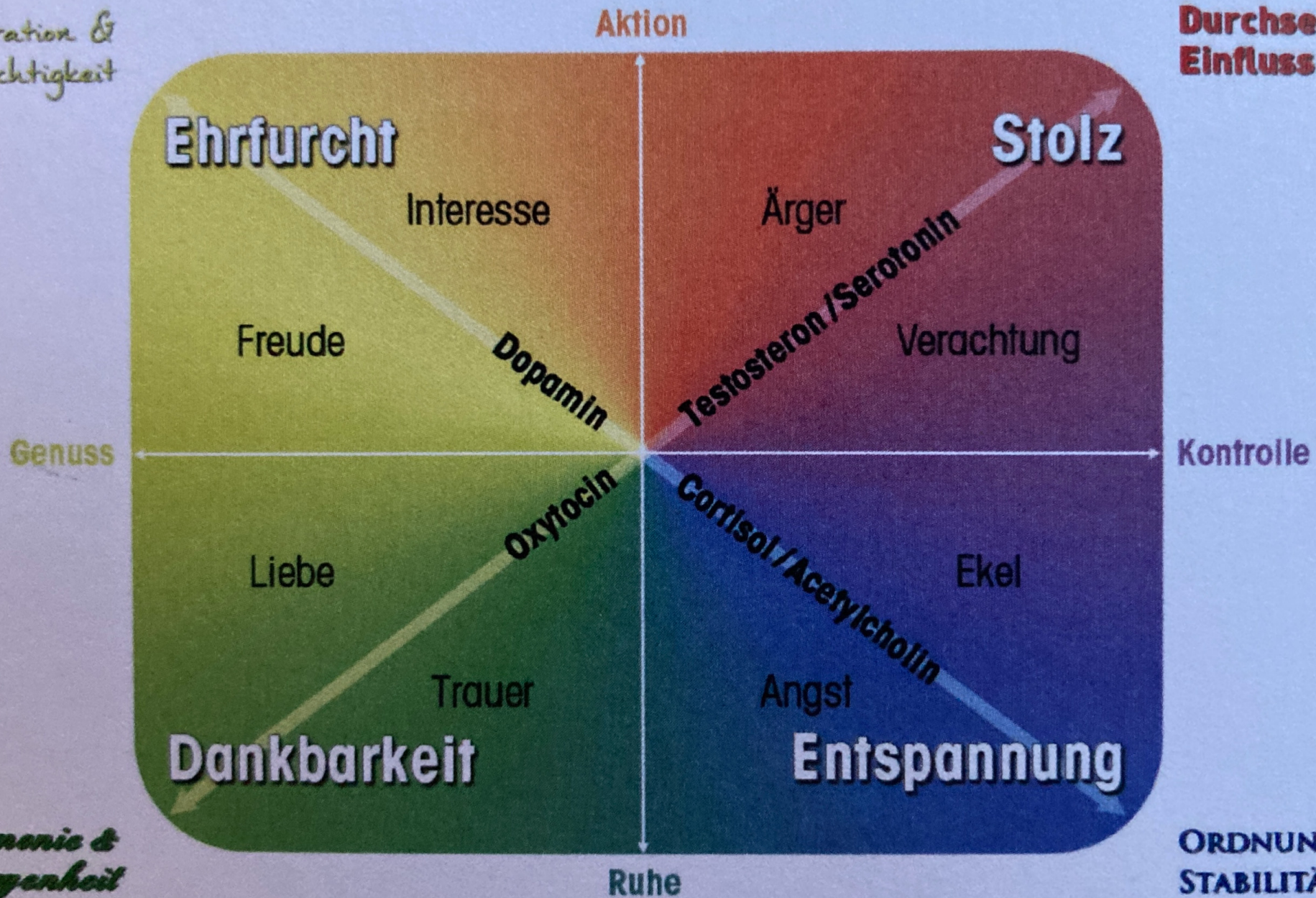


Die emotionalen **Super-Ressourcen** der vier neurobiologischen Grundmotive

*Inspiration &
Leichtigkeit*

**Durchsetzung &
Einfluss**



Die **fünf Fragen** des Mesource®-Meetings

1. Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?
2. Wann habe ich mich heute sicher oder einfach nur entspannt gefühlt?
3. Wofür bin ich heute dankbar?
4. Wo ist mir heute ein Wunder begegnet, wann habe ich Ehrfurcht gespürt?
5. Wem habe ich heute eine Freude gemacht?

Anleitung: Beantworten Sie nacheinander die ausgewählten Fragen. Schließen Sie nach jeder Antwort die Augen und spüren Sie für 15 Sekunden das Gefühl nach. Wiederholen Sie diesen Prozess bitte mindestens drei Mal täglich.