

Dyadenfragen (Vorschläge)

Man kann Dyaden mit allen möglichen Bedürfnissen (Sehnsüchten) machen

Wie lebt „Bedürfnis“ in Dir?

Vorschlag Bedürfnisse: Vertrauen, Akzeptanz, Mitgefühl, Präsenz; Freiheit, Geborgenheit, Liebe, Halt, Frieden, Freiheit, Unterstützung, Verbindung, Spiel ...

- **Leben in mir, Leben in Dir, wonach sehnt sich das Leben jetzt?**
- Was ist jetzt gerade in Dir lebendig?
- Entspannen in den gegenwärtigen Moment, was taucht auf?
- Was entsteht Neues in dem Raum zwischen uns, den wir teilen.
- Das Unerwartete in Dein Leben einladen, was wird lebendig?
- **Dem Fluss des Lebens vertrauen (sich hingeben), was fühlst Du?**

- Wie lebt das Gefühl von Schuld / Scham in dir? (Oder ein anderes Gefühl)
- Mit deiner inneren Schönheit verbunden, was taucht in dir auf?
- Nähe zulassen, wie fühlt sich das an?
- Die Schönheit des Nein zulassen, was taucht auf?
- Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?
- Von göttlicher Liebe durchdrungen, was wird lebendig?
- Verbunden mit allen Menschen, was wird lebendig?
- Wenn ich Trost zulasse, was passiert?
- Wenn Du ganz die Verantwortung für Deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse übernimmst, was passiert?
- Im Zustand der Fülle leben, wie ist das?
- Ja sagen zu den Teilen in dir, die du nicht magst, was passiert in deinem Körper?
- Unsicherheit (Angst) zu lassen und dem Leben vertrauen, was passiert?

- Wenn Du der Zartheit in Dir Raum gibst, was taucht auf?
- Wenn Du der Wildheit in Dir Raum gibst, was passiert?

- Gesehen werden wie du (wirklich) bist, was taucht auf?
- Liebevoll gesehen werden, was taucht in Dir auf?
- Uns beide mit Dankbarkeit zu segnen, was taucht in dir auf?
- Uns beide mit liebevoller Güte segnen, wie ist das?
- Dir zu erlauben zu entspannen, was passiert?
- Was ist der Grund für dein Dasein?
- Dich selber und die Welt durch die Augen liebevoller Güte betrachten, was siehst du?
- Was ist Deine größte Angst?
- Was ist Deine größte Freude?
- 1 Was ist lebendig in Dir, wenn Du Dein Inneres Kind umarmst?
- 2. Wenn Du Dein Inneres Kind nach innen drehst, was passiert?

1. Wie weißt du, dass Trauer in dir präsent ist?
2. Was hält dich davon ab zu trauern?
3. Wenn du der Trauer erlaubst, dich zu leiten, was taucht auf?
4. Was will die Trauer jetzt gerade wirklich von dir?

1. Dem Ruf Deines Herzens folgen, was sagt Dein Körper?
2. Allem was da ist mit liebevoller Güte begegnen – was passiert?
3. Was ist Dein Herz? Wie willst Du es lebendig halten?

1. Die Welt mit den Augen der Liebe betrachten, was passiert in Dir?
2. Dich selber durch die Augen der Liebe betrachten, was siehst Du?

1. Was wird lebendig, wenn du auf dein Herz hörst?
2. In diesem Moment präsent werden, wie ist das?
3. Der Liebe vertrauen, wie fühlst du dich?

1. Deinem Vertrauen erlauben dich zu führen, was wird präsent?

2. Ganzheit im Raum um uns wahrnehmen, was fühlst Du?

1. Mit deiner inneren Weisheit verbunden, was steigt in dir auf?
2. Deiner Intuition folgend, was wird dir bewusst?
3. Deinem inneren Kind zugewandt, wie fühlst du dich?
4. In deiner Mitte ruhend, wer bist du?

1. Was ist offen, verletzlich und lebendig in dir?
2. Was wäre, wenn Freude dich heute leiten würde?
3. Deiner Kraft im Innern vertrauen, was taucht in dir auf?
4. Dankbar dafür, wer du bist, wie fühlst du dich?

1. Dein Leben mit Mitgefühl betrachten, was taucht auf?
2. Hingabe / Loslassen mit weit geöffneten Augen, wie fühlst du dich?

1. Tief einatmen, was taucht auf? 2. Ja zu dir sagen, wie geht es dir?
3. Raum für dich schaffen, was wird lebendig? 4. Ja zum Leben sagen, wie geht es dir?

1. Was ist gerade offen und berührbar in Dir? 2. Wonach sehnt sich Dein Körper?
3. Im Kontakt mit der Lebendigkeit, wie fühlst Du Dich?
4. Wonach sehnt sich Dein Innerstes / Dein Herz?