



mit PLUS

# 4 PLUS 1

## Prüfliste

Teil 2 mit den Schritten 3, 4  
und PLUS gerne **kostenlos**  
per Email anfordern unter  
[info@alexandrakaindl.com](mailto:info@alexandrakaindl.com)

ZIEL: MEHR ERHOLUNG, RUHE UND ZUFRIEDENHEIT

### 1 Erkennen

Der 1. wichtige Schritt ist es, zu überlegen und herauszufinden, worin das Problem für Ihr Unwohlsein liegt.

**IHRE ÜBERLEGUNGEN DAZU KÖNNTEN SEIN:**

Wann bin ich besonders froh, was gibt mir Kraft?

---

Wann bin ich besonders unglücklich?

---

Was macht mich sehr müde?

---

### 2 Ausloten

Zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist, tut manchmal weh und frustriert, aber es befreit auch. Das Ziel ist es, Ihr Seelen-Gleichgewicht ins Lot zu bringen.

**IHRE ÜBERLEGUNGEN DAZU KÖNNTEN SEIN:**

Was ist wirklich unveränderbar?

---

Was muss ich nicht unbedingt akzeptieren?

---

Was könnte ich möglicherweise doch verändern, wenn...?“

---