



## **Kommunikation mit meinem Körper - Austesten**

Diese Woche geht es darum, dich noch besser kennenzulernen.  
Was ist gut für dich, was solltest du weglassen.

Welches Testverfahren möchtest du diese Woche intensiv nutzen?

Die Ja / Nein Methode  
Das Austesten mit dem Pendel

Besorge dir auf jeden Fall ein zweites Pendel für die Küche.

Hast du Notizen aus anderen Themenwochen mit fragen an dich, die noch ungeklärt sind?

Ich wünsche dir für diese Woche viele neue Erkenntnisse und viel Spaß dabei.



Weitere Informationen:

Video von Nachhaltig loslassen:

Kommunikation: „Testen ohne Hilfsmittel“

Kommunikation: „Pendeln“