

Wie möchte ich mich ...?! -

Extra - Übungsmöglichkeiten

Ich schreibe 33 Mal : „**Wie möchte ich mich**“, oder auch „**Wie möchte ich sein**“. Dafür lege ich mir zum Beispiel ein Übungsheft an. Setze mich in meine Lieblingsecke mit einem schönen Getränk und einem Stift.

Ich schreibe diese Frage immer wieder auf, vielleicht mit bunten Stiften vielleicht in verschiedenen Variationen:

Wie möchte ich mich? : **WMIM**, **WMIM**, **WMIM**, **WMIM**.

Genauso verfare ich mit: Wie möchte ich sein? **WMIS**,**WMIS**, **WMIS**, **WMIS**.

Wie. Möchte. Ich. Mich.

Wie. **Möchte**. Ich. Mich.

Wie. Möchte. **Ich**. Mich.

Wie. Möchte. Ich. **Mich**.

Wie. Möchte. Ich. Sein.

Wie. **Möchte**. Ich. Sein.

Wie. Möchte. **Ich**. Sein.

Wie. Möchte. Ich. **Sein**.

Post it's

Ich lege mir Post it's meiner Schreibvariationen an meinen Arbeitsplatz und verteilt in meiner Wohnung aus.

Um mich zu erinnern, pinne ich mir „Wie möchte ich mich?“ an meine Pinnwand oder meinen Kühlschrank, mache ein Screensaver-Bild davon.

WMI-Walk - WMI-Talk - WMI-Song - WMI-Dance

Immer wieder „denke“ ich eine Sequenz von WMIM beim Gehen oder im Sitzen oder im Liegen, und probiere dabei verschiedene Rhythmen.

Dabei spiele ich immer auch mit den Betonungen von 'Wie möchte ich mich?': **WMIM**, **WMIM**, **WMIM**, **WMIM**