

Mindset

YIN & YANG

01 Yin & Yang

Um Balance zu kreieren braucht es Beides - Yin & Yang

Yin

Weibliche Energie
Dunkelheit / Nacht
Mond
Stille
Flow
Intuition
Vertrauen
Empfangen
Sein / Fühlen
Gemeinschaft / Verbindung

YANG

Männliche Energie
Helligkeit / Tag
Sonne
Kraft
Struktur
Verstand
Strategie
Geben
Machen / Umsetzen
Wettbewerb

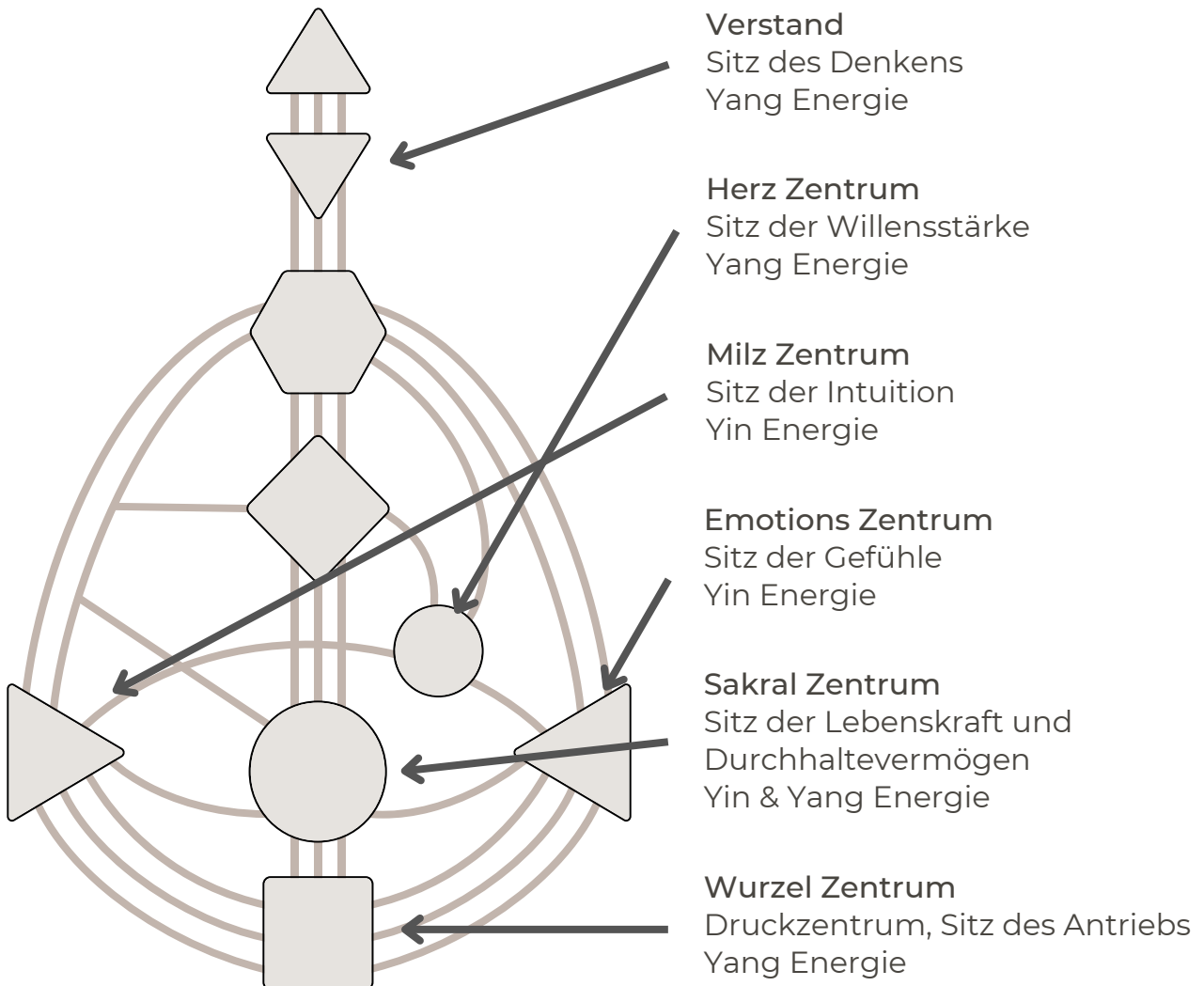
Platz für deine Gedanken und Notizen:

02

Mehr Yin oder mehr Yang?

Jeder Mensch braucht etwas Anderes für Balance. Manche Menschen brauchen von Natur aus mehr Yin, andere brauchen für ihr Highest Self mehr Yang Energie.

YIN & YANG IM HUMAN DESIGN



02

Mehr Yin oder mehr Yang?

Welche Erkenntnisse kannst du aus deinem Human Design Chart gewinnen?

Wo kannst du mehr Yin oder Yang Energie einladen?

Wo ist es ok für dich, dass Yin oder Yang überwiegt?

04

Ungleichgewicht von Yin und Yang

ein Ungleichgewicht kann sich auf verschiedenen Ebenen zeigen:

Körperlich

zu viel Yin: Verschleimungen, Erschöpfung, Hautprobleme, Blässe, Verdauungsprobleme

zu viel Yang: Hitze, trockene Haut, Schlafstörungen, Hyperaktivität, rote Gesichtshaut, Entzündungen

Mental

zu viel Yin: Antriebslosigkeit, fehlende Durchsetzungskraft

zu viel Yang: Aggressivität oder cholerischen Tendenzen, Kontrollzwang

Disclaimer: das stellt keinen Ersatz zum Besuch beim Arzt dar

Kannst du ein Ungleichgewicht auf körperlicher oder mentaler Ebene erkennen?

Lässt sich dieses Ungleichgewicht auf die Yin oder Yang Energie zurück führen?

Was kannst du machen, um ein Gleichgewicht wiederherzustellen?

05 *Balance freieren*

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Wie fühlst du dich aktuell körperlich?

Wie fühlst du dich mental?

Was überwiegt in deinem Alltag?

Was beschäftigt dich aktuell?

KÖRPERLICH

Yang Bewegung

Yin Bewegung

Yoga kann beides sein, je nachdem mit welcher Intention du es praktizierst

Ätherische Öle

MENTAL

Meditation

Pranayama

Journaling

Coaching/Mentoring