



**Jugendseelsorge**

Katholische Kirche im Kanton Zürich

# IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Erster Impuls  
Zusatzübung  
vom 4.3.22

# Zusatzübung

Betrachte dich im Spiegel und schaue dich an – jeden einzelnen Teil von dir (es wäre toll, wenn du den Mut hast, dich ganz nackt auszuziehen und anzuschauen).

Was siehst du?

Was gefällt dir?

Was möchtest du überdecken?

Warum?

Inwieweit lebst du wahrhaftig und zeigst dich so, wie du bist?