Deine acht Werte

Heute gehst Du einen Schritt tiefer: Aus Deinen Bedürfnissen formst Du Werte, und aus Deinen Werten wächst Dein Selbstwert. Wenn Du weißt, was Dir wirklich wichtig ist, entsteht ein innerer Kompass, der Dich trägt – durch Entscheidungen, durch Herausforderungen, durch Dein tägliches Leben.

Deine Übung

Schreibe hier Deine acht zentralen Werte auf. Achte darauf, dass es Worte sind, die Dich innerlich bewegen.
Nimm Dir Zeit, in Dich hinein zu spüren.

Wie fühlt es sich an, wenn Du Dir diese Werte bewusst machst?

Und wie verändert sich Dein Gefühl von Selbstwert, wenn Du Dir erlaubst, im Einklang mit ihnen zu leben?