




## Deine Essenz

Heute darfst Du alles, was Du in den letzten Wochen bewegt hast, in wenigen Worten verdichten. Deine Essenz ist wie ein Extrakt. Nicht für immer festgeschrieben, lebendig und wandelbar.



Sie erinnert Dich daran, wer Du bist, und schenkt Dir Orientierung in Momenten, in denen Du Dich selbst vielleicht aus den Augen verlierst.

### Inspiration für Deine Essenz

Deine Essenz ist einzigartig. Damit es Dir leichter fällt, eigene Worte zu finden, lies Dir diese Beispiele in Ruhe durch und spüre, ob sie Dich inspirieren:

„Ich erlaube mir, in meinem eigenen Rhythmus zu leben und vertraue meiner inneren Stimme.“

„Ich bin verbunden mit meinen Bedürfnissen, meinen Werten und meiner Kraft – und ich stehe dafür ein.“

„Ich sage Ja zu mir selbst und finde in diesem Ja ein klares, liebevolles Nein nach außen.“

„Ich bin wertvoll, so wie ich bin, und mein Sein macht einen Unterschied.“

„Ich trage Licht und Stärke in mir und vertraue, dass mein Weg genau richtig ist.“





Und zu guter Letzt...

*Sei stolz auf*  
**DICH!**



Du bist für Dich losgegangen und hast nicht nur hingeschaut, sondern auch hingefühlt. Sei milde mit Dir und komm auch gerne immer wieder hierhin zurück. Entweder im Ganzen ab Kapitel 1 oder immer mal wieder für einzelne Übungen.

