ICH. GANZ. SEIN.

Im Licht der Schatten – Selbstliebe in Zeiten starker Energien

ICH. GANZ. SEIN.

Willkommen zu unserem ersten gemeinsamen Kapitel. Heute geht es darum, bewusst ein JA zu Dir selbst zu sprechen. Nutze dieses Workbook als lebendigen Begleiter. Du kannst die Seiten ausdrucken oder digital ausfüllen. Verwende gerne ein schönes Notizbuch, um weitere Gedanken und Gefühle zu sammeln.

Dein JA zu Dir

Schreibe den Satz: „Ich erlaube mir, ganz zu sein – mit allem, was ich bin.“ Wiederhole ihn drei Mal laut und spüre, wie Dein Körper reagiert. Ergänze, wenn Du magst, Deine eigenen Worte.

Notizen/Dein JA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gehe in den kommenden Tagen aufmerksam durch Deinen Alltag

Wo sage ich im Alltag JA zu mir? Wo übergehe ich mich noch?
Schreibe ehrlich und ohne Bewertung.

Triggertagebuch

Beobachte in den kommenden Tagen ebenfalls Situationen, in denen Du Dich innerlich angestoßen fühlst. Notiere Datum, Auslöser und was Du dabei empfunden hast.
Du musst nichts lösen, nur wahrnehmen.