

SELBSTREFLEKTION

Wie ist deine allgemeine Stimmung heute?

Was magst du nicht an dir?

Warum?

Welcher Bereich in deinem Leben fühlt sich gerade sehr schwer an?

Was kannst du tun, um entspannter zu sein?

Welche Zweifel trägst du momentan mit dir herum?

Was kannst du tun, um ihn loszuwerden?

Welche Gedanken kreisen immer wieder in deinem Kopf herum?

Sind diese Gedanken wahr?

Welche Gedanken möchtest du festhalten?

Welche Gedanken kannst du loslassen?

In welchem Bereich stehst du dir selbst im Weg?

Welche Menschen in deinem Leben fühlen sich belastend an?

Warum sind sie noch in deinem Leben?

Was kannst du tun, um mehr Distanz zwischen euch zu bringen?

Wie fühlst du dich, wenn du auf einen Fehler hingewiesen wirst?

Wie fühlst du dich, wenn dir keine Beachtung geschenkt wird?

Wie fühlst du dich, wenn du zurückgewiesen wirst?

Wie fühlst du dich, wenn du unter Leistungsdruck stehst?

Wie fühlt es sich an, wenn du andere um Hilfe bittest?

Wie reagierst du, wenn du um Hilfe gebeten wirst, aber keine Kraft und Energie hast um zu helfen?

Sei ehrlich zu dir selbst! 😊

Was magst du an dir?

Was gefällt dir an deinem Körper?

Welche drei Dinge machen dich im Moment sehr glücklich?

Was hat dich kürzlich so richtig zum Lachen gebracht?

Mit was verwöhnst du dich?

Welche Menschen tun dir gut?

Warum?

Wie fühlst du dich, wenn dir jemand Komplimente macht?

Wie fühlst du dich, wenn du Lob bekommst?

Wie fühlst du dich, wenn du im Mittelpunkt stehst?

Wie fühlst du dich, wenn du vor mehreren Menschen reden musst?

Wie fühlst du dich, wenn dir jemand seine Liebe gesteht?

Wie fühlst du dich, wenn du beschenkt wirst?

Wie fühlt es sich an, wenn dir andere Menschen helfen wollen?

Wie geht es dir, wenn du über deine Gefühle sprechen musst?

Wenn du einen Wunsch frei hättest, welcher wäre das?

Gibt es ein Ziel, welches du unbedingt erreichen möchtest?

Sei es dir wert, deine Herzenswünsche zu beflügeln!

Hast du dir heute schon tief in die Augen geschaut? Nein?

Dann gehe jetzt zu einem Spiegel, schaue dir 5 Minuten tief in die Augen, spüre wie wundervoll du bist und nehme wahr, was in dir steckt.

