

TAG 2

DEINE REFLEXIONSFRAGEN

An diesem Tag lernst du, wie du die inneren Widerstände überwindest und die Kontrolle über deine Gedanken und Handlungen zurückgewinnst. Es ist der Moment, in dem du beginnst, deine eigene Geschichte neu zu schreiben.

INNERE STIMME:

Welche Sätze hörst du am häufigsten in deinem Kopf – über dich selbst?
(Schreib spontan 2–3 Beispiele auf.)

SELBSTWAHRNEHMUNG:

Wenn diese Sätze von jemand anderem kommen würden – würdest du dieser Person zuhören? Warum (nicht)?

NEUER DIALOG:

Welcher eine Satz könnte dich ab heute stärken, wenn du ihn dir jeden Tag sagen würdest? (Ein Satz, der wahr ist – nicht „schön“ klingt.)