

love yourself

your relationship with yourself sets the tone for every other relationship you have.

7 Tage Journaling Challenge – Gutes für dich und deine Seele

Tag 1

Stell dir dein momentanes Leben als Kugel vor. Eine Kugel sollte flüssig rollen.
In welchem Bereich deines Lebens holpert die Kugel etwas?
Wo sind noch Ecken, die nicht sein sollen?

Beleuchte folgende Bereiche: Beruf, Körper und Gesundheit, Beziehungen, Emotionen/Gedanken, Finanzielles/Materielles. In welchen Bereichen bist du (noch) unzufrieden? Wo könnte es besser laufen?

Tag 2

Was blockiert dich in diesen Bereichen?
Was für Glaubenssätze hast du in dir verankert, vielleicht sogar von deiner Familie übernommen?
Hast du in dir Glaubenssätze, die dich davon abhalten, das zu tun, was du möchtest?
Gibt es Themen, die sich durch ihr Leben ziehen, die auch in deinem eine Rolle spielen? Hast du Themen die immer wieder in deinem Leben auftauchen? Hast du das Gefühl, dass eine Lektion immer wiederholt wird?

Schau mal nicht nur auf dich, sondern auch auf deine Eltern, deine Geschwister.

Tag 3

Hast du das Thema gefunden, dass dich blockiert?

Perfekt, dann können wir daran arbeiten:
Welche Emotionen löst das Thema in dir aus?
Bist du wütend, traurig, verzweifelt?
Welcher Leitgedanke steckt dahinter?
Wieso löst es diese Emotionen aus?

Tag 4

Bist du bereit diese Blockaden zu lösen und die veralteten Glaubenssätze und Leitgedanken aufzugeben? Dann wird es Zeit zu handeln.
Was hält dich davon ab, diese alten Muster zu durchbrechen? Was genau? Fühlst du dich vielleicht sogar etwas Wohl, in diesem Muster und willst es aus Gewohnheit nicht brechen?

Tag 5

Was würdest du zu dir sagen, wärst du dein/e eigene/r beste/r FreundIn?
Was würdest du ihm/ihr raten?
Was würdest du tun, würde dich nicht doch etwas in dir abhalten?

Tag 6

Denkst du, dass du, wenn du in 5 Jahren, auf heute zurück blickst, glücklich und zufrieden mit dir selbst bist?
Was kannst du jetzt tun, dass du in 5 Jahren stolz bist?
Was darfst du loslassen und umlernen?

Tag 7

Les dir die letzten 6 Tagebucheinträge durch und hör auf dich selbst. Durchbrich die alten Muster. Werde endlich glücklich. Höre auf dich selbst, du hast dir deine eigenen Antworten gegeben und jetzt liegt es bei dir.

Handle und genieße dein Leben.