Individualität_leben

Dein Ebook zu mehr Selbstliebe und Selbstbewusstsein

♡♡♡

Fragen zum Reflektieren um liebevoller auf Dich zu blicken

von Claudia Böhme

Cover erstellt mit PicsArt und Canva

Schau in den Spiegel!
Schau Dir in die Augen und nimm Gedanken und Gefühle wahr!
Du entscheidest wie lange Du Dich betrachtest!
Schau Dich einmal langsam von oben bis unten an und beobachte Deine Gedanken und Gefühle!

Was denkst Du über Dich?

Was fühlst Du?

Finde Deine Stärken und stelle diese in Deinen Fokus!
Welche Stärken und positiven Eigenschaften machen Dich aus?

Frage mindestens 5 Menschen aus Deinem Leben nach positivem Feedback zu Deiner Person!
Welche Rückmeldungen hast Du bekommen?

Wie fühlt es Sich an diese Rückmeldungen zu erhalten?
Welche Gedanken gehen Dir dazu durch den Kopf?

Schreibe Dir alle positiven Ereignisse auf, die Du bereits erlebt hast!
Tipp: Es müssen keine großen Ereignisse sein! Auch der Kaffee mit der besten Freundin, dem Partner, der letzte gute Sex oder ein ausgiebiges Lachen sind positive Ereignisse!

Was hast Du in Deinem Leben bereits erreicht?

Welche Menschen gab und gibt es in Deinem Leben, die Dir gut tun?

Was haben diese Menschen getan was Dir gut tut?
Welche Eigenschaften empfindest Du als wohltuend?

Erstelle Deine To-relax-Liste

Was machst Du gern? Was erfüllt Dich? Womit fühlst Du Dich gut? Was stärkt Dich? Was hilft Dir in schweren Zeiten?

Gehe einmal ganz bewusst ohne Zeitdruck durch den Tag!
Welche Gedanken kommen im Laufe des Tages auf?

Was macht Dich wütend?

Was macht Dich traurig?

Was stresst Dich?

Was macht Dich glücklich/fröhlich?

Was bringt Dich zum Lächeln/Lachen?

Schau in den Spiegel!
Schau Dir in die Augen und nimm Gedanken und Gefühle wahr!
Du entscheidest wie lange Du Dich betrachtest!
Schau Dich einmal langsam von oben bis unten an und beobachte Deine Gedanken und Gefühle!

Was denkst Du über Dich?

Was fühlst Du?