

# REMEMBER

*... to forgive  
and forget ...*

## 07 *evening* coming home

- Wie habe ich mich heute während der Übung zur Versöhnung gefühlt?
- Welche Emotionen sind bei der Reflexion über meine Fehler oder Vorwürfe aufgetaucht?
- Fühle ich jetzt mehr Frieden, Erleichterung oder noch innere Anspannung?
- Welche Gedanken oder alten Vorwürfe möchte ich heute loslassen, um Raum für mehr Selbstakzeptanz zu schaffen?
- Was brauche ich, um mich noch besser mit mir selbst zu versöhnen?
- Welche kleinen Schritte kann ich morgen gehen, um mehr liebevolle Selbstannahme in meinen Alltag zu integrieren?