



09 evening

coming home

- Wie habe ich mich heute dabei gefühlt, mich bewusst zur Priorität eins zu machen?

Konnte ich dabei Widerstände oder Schuldgefühle wahrnehmen?

- Welche meiner Stärken habe ich heute bewusst wahrgenommen und wertgeschätzt?

Fühlte ich mich dadurch bestärkt und selbstbewusster?

- Was hat mich heute daran erinnert, dass ich ermächtigt bin, mein Leben so zu gestalten, wie ich es möchte?

Welche Gedanken haben mir geholfen, diesen Glauben an meine Selbstermächtigung zu stärken?

- Gab es Momente, in denen ich „Ja“ zu mir selbst gesagt habe und „Nein“ zu anderen Erwartungen oder Anforderungen?

Wie hat sich das angefühlt, und wie hat es meine Energie und mein Wohlbefinden beeinflusst?

- In welchen Bereichen meines Lebens fällt es mir noch schwer, mich an erste Stelle zu setzen?

Was kann ich tun, um auch hier bewusster Prioritäten zu setzen und für mich einzustehen?

- Wie habe ich heute meine Wünsche klar erkannt und mutig ausgesprochen?

Fühlte ich mich dabei in meiner eigenen Kraft, oder gab es Zweifel?

- Wie hat sich mein Tag verändert, nachdem ich mich bewusst dafür entschieden habe, das Leben zu erschaffen, das ich mir wünsche?

- Welche Schritte kann ich morgen unternehmen, um meine Selbstermächtigung weiter zu vertiefen und mich zu unterstützen?