

# Tagesreflexion

Was habe ich heute vermieden und warum?

---

---

---

---

---

---

Welche Entscheidung oder Reaktion von mir heute hat am meisten über meinen Charakter ausgesagt?

---

---

---

---

---

---

Was habe ich heute gedacht aber nicht ausgesprochen?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tagesreflexion

Welche Emotionen habe ich heute unterdrückt und weshalb?

---

---

---

---

---

---

Wann habe ich heute gespürt, dass ich wirklich lebendig bin - was hat dieses Gefühl ausgelöst?

---

---

---

---

---

---

Wie hätte ich gehandelt, wenn ich mich völlig sicher und frei gefühlt hätte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tagesreflexion

Was hat mich heute getriggert?/ Welche alte Wunde steckt dahinter?

---

---

---

---

---

---

Was hätte ich heute loslassen wollen?

---

---

---

---

---

---

Wem oder was habe ich heute Energie gegeben, die ich eigentlich für mich  
gebraucht hätte?

---

---

---

---

---

---

---

---