

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?
