

Freundschaft mit mir selbst

Drei Tage, drei kurze Schreibmomente von je zehn Minuten – für einen freundlicheren Blick auf dich.

Dein Gewinn: Sanfte Schreibimpulse, die deinen inneren Kritiker leiser und deine innere Stimme freundlicher werden lassen.

Tag 1 - Wahrnehmen

1. Welche Sätze sagst du am häufigsten zu dir selbst?

2. Würdest du so mit einer guten Freundin sprechen?

3. Schreib einen dieser Sätze freundlich um.

Tag 2 - Würdigen

1. Fünf Dinge, die du an dir magst – auch Kleinigkeiten.

2. Eine Situation, die du gut gemeistert hast.

3. Was hat dir dabei geholfen?

Tag 3 - Begleiten

1. Schreib dir selbst einen kurzen Brief, wie von deiner besten Freundin.

2. Wähle einen Satz daraus als Tagesbegleiter.

3. Klebe ihn sichtbar an den Spiegel.

Meine Notizen
