



Schreibimpulse

10 Fragen für emotionale
Selbstfürsorge

Lune & Leaf Journals



Manchmal helfen uns Fragen,
dort Worte zu finden, wo wir sprachlos sind.

Diese 10 Impulse
laden dich ein, dir selbst
liebevoll zu begegnen – gerade dann,
wenn es innen unruhig ist. Nimm
dir Zeit, atme durch und schreibe,
was geschrieben werden will.

Lune & Leaf Journals



1. Was beschäftigt mich gerade wirklich –
und wo spüre ich es im Körper?

2. Wenn ich mein Gefühl in eine Farbe verwandeln
würde – welche wäre es und warum?

3. Was möchte ich mir selbst sagen, wenn ich
ehrlich bin?



4. Wofür fehlt mir gerade Mitgefühl – und wie kann ich es mir geben?

5. Was würde mir jetzt gut tun – und wie könnte ich den ersten Schritt tun?

6. Welche Gedanken wiederholen sich – und was steckt dahinter?



7. Wie würde ich für eine Freundin da sein,
die sich genauso fühlt wie ich?

8. Was hat mir in der Vergangenheit geholfen,
wieder in Balance zu kommen?



9. Welche Kraftquellen habe ich –
und wie kann ich sie aktivieren?

10. Was darf ich loslassen, um freier zu atmen?



Lust auf mehr?

Dieses Freebie war nur der Anfang.

Hol dir dein ganz persönliches Journal
und beginne deine Reise zu mehr Selbstfürsorge
und innerem Wachstum.

Jetzt entdecken auf
www.luneandleafjournals.shop

Lune & Leaf Journals