



Selbstreflexion

10 Fragen für mehr Selbstverbundenheit

Lune & Leaf Journals



Diese Fragen laden dich ein,
dir selbst auf achtsame Weise zu begegnen.

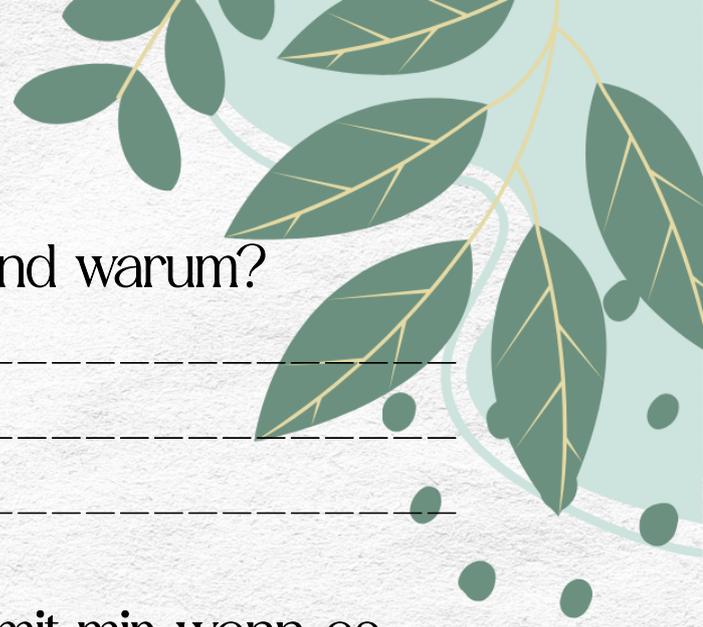
Sie helfen dir, tiefer zu spüren,
zu sortieren,

zu erkennen – ohne Druck,
nur mit Offenheit.

Nimm dir Zeit für deine Gedanken.

Und vor allem: für dich.

Lune & Leaf Journals



1. Was tut mir wirklich gut – und warum?

2. Wie spreche ich innerlich mit mir, wenn es schwierig wird?

3. Was würde ich meinem früheren Ich sagen?

4. Was brauche ich, um mich sicher und getragen zu fühlen?



5. Welche Gedanken kreisen immer wieder –
Und was steckt dahinter?

6. Was bedeutet Selbstfürsorge für mich –
heute?

7. Worauf bin ich stolz, obwohl ich es selten
würdige?



8. Welche Rolle spielt Dankbarkeit in
Meinem Alltag?

9. Was möchte ich anderen geben – und was
mir selbst?

10. Wo darf ich milder mit mir sein?



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