

Heute nehme ich mir Zeit für mich.

Schön, dass du da bist!

Mit deiner Anmeldung hast du dir ganz bewusst Zeit für dich reserviert.

Allein das ist heute nicht selbstverständlich.

Zwischen Arbeit, Familie, Verpflichtungen und Alltag stellen wir uns selbst oft ganz hinten an.

Diesmal machst du etwas anderes.

Du entscheidest dich für dich.

Und das verdient Aufmerksamkeit!

Diese Seite soll dich durch den Workshop begleiten. Lege sie neben dich. Lies sie zwischendurch immer wieder. Und erinnere dich daran:

Du musst nichts beweisen. Du darfst dir einfach ehrlich begegnen.

Für dich.

- ☐ Ich bin wertvoll – unabhängig davon, was ich leiste.
- ☐ Ich darf meinen eigenen Weg gehen.
- ☐ Ich muss nicht perfekt sein, um genug zu sein.
- ☐ Ich vertraue mir jeden Tag ein Stück mehr.
- ☐ Ich darf wachsen, ohne mich selbst zu verlieren.
- ☐ In mir steckt mehr Kraft, als ich manchmal glaube.
- ☐ Ich darf Grenzen setzen.
- ☐ Ich darf groß denken.
- ☐ Ich darf sichtbar sein.
- ☐ Ich entscheide mich heute bewusst für mich.



Mein Warum

Warum nehme ich mir heute diese Zeit?

Raum für meine Erkenntnisse

Während des Workshops möchte ich mir diese Gedanken notieren:

Heute beginnt nichts Neues. Heute erinnerst du dich nur daran, wer du schon immer warst.