

# JOURNALING

für Tor drei

1

Bei welchen Gelegenheiten traust du dich nicht zu sagen, was du willst?

2

Welchen Regeln folgst du noch, obwohl sie gegen deine Natur sind?

# JOURNALING

für Tor drei

3

An was denkst du intuitiv, wenn du den Satz hörst: »Tanze zu deiner eigenen Melodie«?

4

In welchen Lebensbereichen oder Beziehungen ist es an der Zeit, aufzustehen und mit gesunder Wut für dich einzustehen?

# JOURNALING

*für Tor drei*

5

Wie spürst du im Körper, ob etwas im Einklang mit dir ist oder nicht? Welche Empfindungen hast du dann? Welche Regionen deines Körpers werden dabei aktiviert?

6

Erlaubst du dir, deinem authentischen Weg zu folgen, auch wenn andere dich dafür verurteilen? Wenn nein: Was hindert dich daran?

# JOURNALING

für Tor drei

7

Erlaubst du anderen, ihrem eigenen Weg zu folgen, auch wenn sie sich dadurch von dir weg bewegen?

8

Mit welchen Menschen umgibst du dich? Wirst du von ihnen unterstützt oder hast du das Gefühl, dich verbiegen zu müssen?

# JOURNALING

*für Tor drei*

9

Welche Lebensregeln hast du für dich aufgestellt? Entsprechen sie deiner Wahrheit und deinen Werten?

10

Unterdrückst du deine emotionalen Bedürfnisse, um zu funktionieren? Was hast du davon?