

JOURNALING

für Tor vier

1

Was ist deine schlimmste emotionale Verletzung?

2

Welche Schutzmechanismen hast du entwickelt? Welche Gefühle versuchst du zu verhindern?

JOURNALING

für Tor vier

3

Erlaubst du dir Trauer, Reue und Traurigkeit? Gibst du diesen Gefühlen Raum und Zeit?

4

Kannst du dich für die Idee öffnen, dass Trauer dich der Tiefe des Lebens näherbringt?

JOURNALING

für Tor vier

5

Erlaubst du dir, verletzlich, »müde« und »bedürftig« zu sein oder unterdrückst du diese Bedürfnisse?

6

Wie kannst du dich am besten um dich selbst kümmern?

JOURNALING

für Tor vier

7

Wofür schämst du dich? Was bereust du?

8

Wer hat dich verletzt? Kannst du dieser Person vergeben?