

## Meine Rituale & wertschätzende Sprüche für mich:

1) *Wie strukturiere ich ab jetzt mein/e/n: Tag / Woche / Monat / Jahr?*

- *Wann gönne ich mir Termine mit mir?*
- *Welche Jahresrituale begehe ich geplant?*
- *Was ehre ich in welchem Monat?*
- *Worauf besinne ich mich im Quartal?*
- *Welche Rituale bereichern meine Woche?*
- *Was möchte ich täglich für mich tun?*
- *Wann ist Partnerzeit und wie verbringen wir diese?*
- *Welche Familienzeiten fülle ich bewusst mit welchen Aktivitäten?*
- *Wozu sage ich ab jetzt \*nein, danke\*?*
- *Was werde ich weniger tun um welche Dinge mehr zu genießen?*

2) *Schreibe Dir 1 - 3 inspirierende oder stärkende Sprüche an einen Ort, den Du täglich sehen kannst. Z.B. Badezimmerspiegel*

- *Ich traue mich.*
- *Das schaffe ich.*
- *Ich mag mich, so wie ich bin.*
- *Mach es einfach.*
- *Es ist alles schon da.*
- *Du kannst das.*
- *Ich bin gut, so wie ich bin.*
- *Ich kann das.*
- *Sei einfach Du selbst.*
- *Bleib ruhig.*
- *Sei fair.*
- *Genieße das Leben.*
- *Lache jetzt.*
- *Lächeln öffnet Türen.*
- *Ich bin wichtig.*
- *Ich bin beliebt.*
- *Danke, dass es mich gibt.*
- *Ich bin schön.*
- *Ich bin genug.*
- *Ich bin wertvoll.*
- *Es ist alles okay.*
- *Das Leben ist ein Wunder und ich bin ein Teil davon.*

*Ich wünsche Dir einen freudvollen Start um Dein Leben wahrhaftig mit Spaß & Liebe erleben zu können.*

*Herzliche Grüße sendet \* Doreen \**