10 Journal-Fragen, *die dein Jahr* verändern können

1. Wofür verschwende ich gerade am meisten Energie – und bin ich bereit, das loszulassen?

2. Welche Entscheidung drücke ich seit Wochen vor mir her – und warum?

3. Welche drei Dinge in meinem Alltag sind Gewohnheit – aber nicht mehr gesund für mich?

4. Wo erzähle ich mir selbst noch eine Ausrede – und was wäre die Wahrheit?

5. Wenn niemand etwas von mir erwarten würde – was würde ich sofort verändern?

6. Welche Person in meinem Leben darf mehr Nähe bekommen – und wen darf ich klarer auf Distanz halten?

7. Welches Gefühl meide ich am stärksten – und was könnte passieren, wenn ich es endlich zulasse?

8. Wenn ich auf mein Jahr zurückblicke – worauf möchte ich stolz sein, unabhängig von Erfolg im Außen?

9. Welches „alte Ich“ habe ich eigentlich längst überlebt – halte aber trotzdem noch daran fest?

10. Was wäre ein mutiger erster Schritt – heute, diese Woche – um mehr ich selbst zu sein?

Antworten *deines* Herzens

Antworten *deines* Herzens

Verbinde dich mit mir

instagram: @sabrina.barner.coaching
facebook: @sabrina.barner.coaching
pinterest: @auf die plätze.glücklich.los
youtube & podcast: AUF DIE PLÄTZE.GLÜCKLICH.LOS
Bei Fragen oder für deine persönliche Begleitung:
🌐 www.sabrinabarner.de

Rechtlicher Hinweis

Dieses Tool ist nur für dich gedacht. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder verbreitet werden.

get in touch:

SABRINA BARNER LIFE COACHING
GNEISENAUSTR. 2, 20253 HAMBURG
SABRINA.BARNER.COACHING
WWW.SABRINABARNER.DE