

Willkommen

Schön, dass du hier bist.
Dieses Workbook ist eine Einladung, dir selbst wieder ein Stück näherzukommen.
Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit – ohne Druck, ohne Erwartungen.
Lass dein Herz den Weg weisen.
Es gibt nichts zu erreichen.
Es gibt nur dich zu entdecken.

Von Herz zu Herz
Stefanie Bruder

herzlicht-steffi.de

Schön, dass du da bist.

Dieses Workbook gehört dir.
Deinen Gedanken.
Deinen Gefühlen.
Deiner Zeit mit dir selbst.
Du musst nichts leisten.
Du darfst einfach ankommen.

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten nur für dich.





Heute beginne ich bei mir 🌿

Was möchte ich gerade in meinem Leben verändern?

Was brauche ich im Moment für mich?

Was ist mein erster kleiner Schritt?

Ich darf mir selbst wieder wichtig sein.



Heute vertraue ich mir

Wo darf ich heute mehr auf mein Gefühl hören?

Was weiß ich tief in mir längst?

Was stärkt mein Vertrauen in mich?

Welchen kleinen Schritt gehe ich heute?

Was darf sich verändern?

Erkennen

Was halte ich noch fest, obwohl es mir nicht mehr guttut?

Verstehen

Was möchte mir diese Erfahrung zeigen oder lehren?

Loslassen

Was darf ich bewusst gehen lassen?

Neu wählen

Was möchte ich stattdessen in mein Leben einladen?





Selbstliebe beginnt bei dir.

Du musst nicht erst anders werden,
um dich selbst lieben zu dürfen.
Selbstliebe bedeutet,
dich anzunehmen, wie du heute bist.
Mit deiner Geschichte.
Mit deinen Stärken.
Mit deinen Ecken und Kanten.

Du darfst für andere da sein –
ohne dich selbst dabei zu vergessen.



Heute komme ich in meine Mitte

Was hilft mir, wieder bei mir anzukommen?

Was darf ich heute loslassen?

Was schenkt mir heute Ruhe und Kraft?

Meine Mitte ist mein Zuhause. Ich darf immer wieder zu mir zurückkehren

Heute vertraue ich mir

Wo darf ich heute mehr auf mein Gefühl hören?

Was weiß ich tief in mir längst?

Mein nächster kleiner Schritt, dem ich vertrauen darf:



Ich muss nicht alles wissen.

Mein Herz darf mir den Weg zeigen

Heute wähle ich Lebensfreude



Was bringt mein Herz zum Leuchten?

Welcher kleine Moment schenkt mir heute Freude?

Was möchte ich heute ganz bewusst genießen

Ich wähle die Freude.

Ich wähle das Leben.
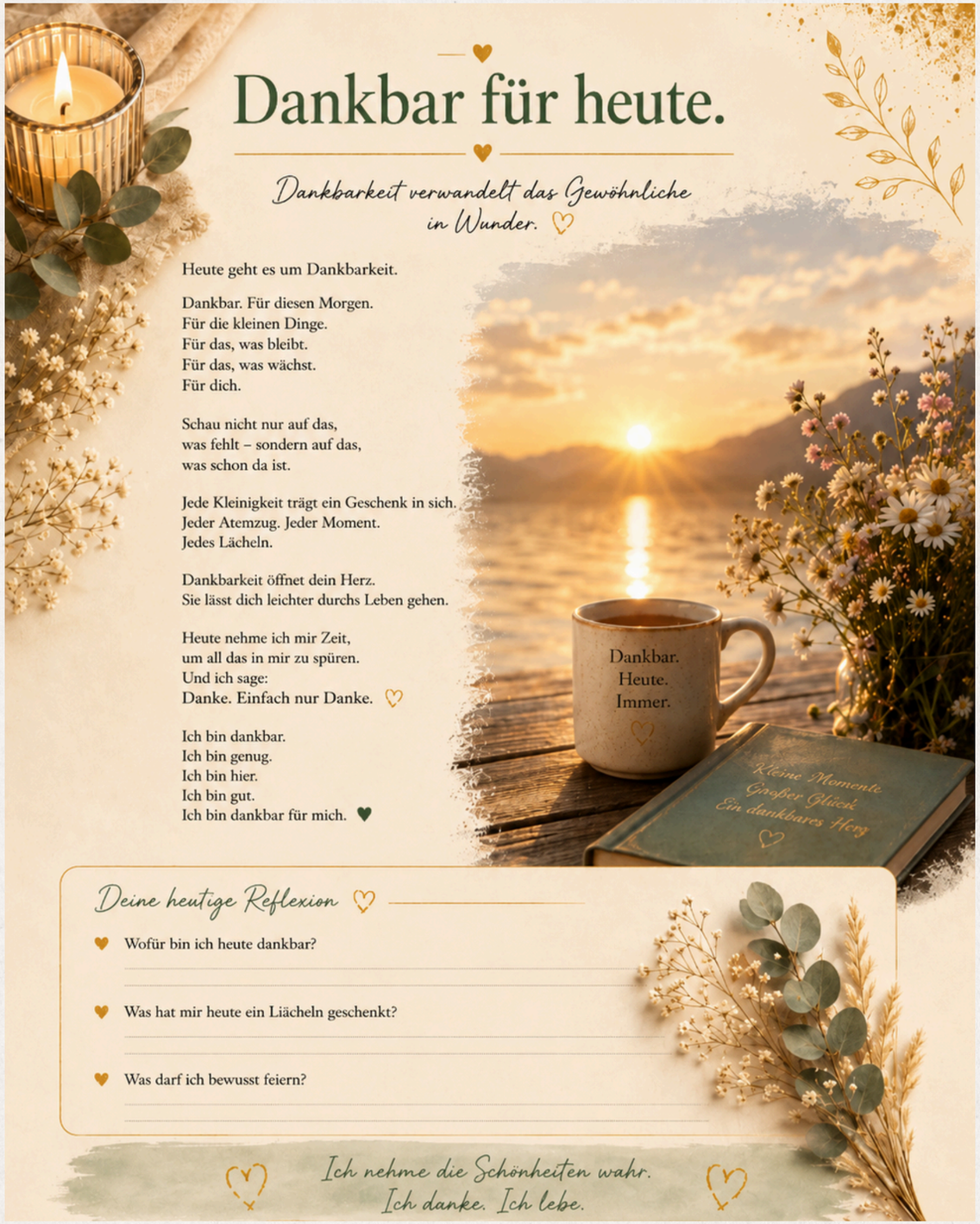
Ich wähle mich

Deine Hände sind immer bei dir.



Sie können dir helfen,
einen Moment innezuhalten,
zur Ruhe zu kommen
und dich wieder bewusst zu spüren

Manchmal braucht es nicht viel –
nur einen Moment für dich.



Heute halte ich inne und sage Danke.

Für das, was war.
Für das, was ist.
Und für all das Schöne,
das vielleicht noch vor mir liegt.

🌿 Zeit für mich

Was beschäftigt mich gerade?

Was möchte ich mir selbst öfter schenken?

Was wünsche ich mir im Moment für mich?

Was darf ich loslassen?

Ich darf mir Zeit für mich nehmen.

🌿 Ich vertraue mir

Wo darf ich heute mehr auf mein Gefühl hören?

Was weiß ich tief in mir längst?

Welchen kleinen Schritt möchte ich jetzt gehen?

Was hält mich manchmal davon ab, mir selbst zu vertrauen?

🌿 Zurück in meine Mitte

Was bringt mich im Alltag aus meiner Mitte?

Was schenkt mir Ruhe und neue Kraft?

Woran merke ich, dass ich wieder mehr bei mir bin?

Was möchte ich heute ganz bewusst loslassen?