

Mehr innere Klarheit in kleinen Schritten

Eine Reflexionshilfe für dich selbst

Klarheit entsteht nicht, wenn du alles weißt sondern wenn du bereit bist, ehrlich hinzusehen.

Diese Reflexionshilfe begleitet dich bei der Frage:

- ☐ **Was vermeide ich und warum?**
- ☐ **Was spüre ich wenn ich aufhöre zu denken?**
- ☐ **Was braucht meine Wahrheit, um Raum zu bekommen?**


Nutze sie für dich in ruhigen Momenten, im Alltag oder wenn du spürst: Irgendwas ist gerade zu laut, zu viel oder zu diffus.


Du brauchst keine Perfektion, um klar zu sein. Nur Mut, ehrlich zu dir zu stehen.

■ **Lass Raum für dich. Deine Antworten dürfen sanft sein. Oder roh. Aber immer echt.**

✍️ Was vermeide ich gerade und was würde passieren, wenn ich es ehrlich anschauen würde?

💬 Was zeigt mir mein Körper über das, was ich innerlich nicht ausspreche?

 Welche Entscheidung habe ich aufgeschoben, obwohl ich längst weiß, was ich will?

 Wenn ich nur für mich selbst entscheiden müsste was wäre heute mein erster kleiner Schritt?

 Wo habe ich Klarheit aber erlaube mir nicht, sie auszusprechen?