



Mareike van Saase

✨ „Fühl dich genug: Eine Reflexionsübung“

Oft glauben wir, dass wir viel leisten müssen, um wertvoll zu sein.

Doch die Wahrheit ist: Du bist bereits genug – genau so, wie du bist. Diese Reflexionsübung wird dir helfen, dich daran zu erinnern.“

Stell dir vor, du schiebst mit beiden Händen all die Erwartungen an dich und alle Urteile anderer über dich aus dem Fenster – was bleibt dann übrig? ✨

Anleitung:

- Nimm dir 5-10 Minuten Zeit.
- Atme tief ein und aus, um dich zu fokussieren.
- Frage dich: Was bleibt jenseits aller Aktivitäten übrig?
- Schreibe spontan aus dem Bauch heraus auf, was dir in den Sinn kommt – ohne zu bewerten.
- Lies deine Antworten laut vor und spüre, welche Emotionen sie in dir hervorrufen.

Platz für eigene Notizen:

„Hat dich diese Reflexion inspiriert? Teile deine Erkenntnisse mit mir gerne in einer persönlichen Nachricht. Vielleicht speicherst du dir dieses PDF für Momente, in denen du dich daran erinnern möchtest:

“Ich bin genug.“ ❤️