

## **Entdecke Dich Selbst und steigere Dein Selbstbewusstsein: 25 Fragen für Dein Tagebuch**

- Wofür bin ich heute dankbar? (Schreibe ca. 3-5 Punkte auf)
- Was hat mir heute wirklich gut getan? Wie kann ich mehr davon in meinen Alltag bringen?
- Welche Geschenke habe ich heute / letzte Woche / letzten Monat erhalten?
- Wer hat mir geholfen / mich unterstützt?
- Was macht mir wirklich Freude? Liste mindestens 10 Dinge auf. Kannst Du Dir etwas davon jetzt gönnen? Wenn nicht: Warum? Und: Ist das "Warum" wirklich wahr?
- Was kann ich jetzt sofort tun, um mich besser zu fühlen?
- Was / wie fühle ich mich gerade wirklich? Und wenn Du denkst, dass Du fertig bist, geh noch tiefer. Frage: Und darunter? Was fühle ich dort? Schreibe auch das auf.
- In einer Welt, in der alles möglich ist: Was ist mein größter Traum?
- Was ist mein tiefster Wunsch? (Der, den Du gerade fast nicht zugeben möchtest)
- Was will ich wirklich, wirklich? Schreibe ganz frei was Dir in den Sinn kommt. Und wenn Du fertig bist, frage Dich: Was noch?
- Was möchte ich Neues ausprobieren (in Leben, Job, Beziehungen,...)? Liste alles auf - egal wie verrückt es scheint.
- Was hält mich davon ab? Schreibe Deine Antwort zu jedem Punkt der vorherigen Frage auf.
- Ist das wahr? Denke darüber nach, ob die Einschränkungen, die Du zuvor aufgezählt hast, wirklich wahr sind. Schreibe auf, was Dir dazu einfällt.
- Wo in meinem Leben möchte ich mehr Hilfe oder Unterstützung haben? Und dann: Wie könnte ich sie bekommen?
- Wie sieht mein perfekter Tag aus? (Keine Einschränkungen! Alles ist möglich.)
- Was würde ich sofort tun, wenn ich keine Angst vor dem Scheitern hätte?
- Was ist mein größtes Talent? Schreibe alles auf, was Du gut kannst - und staune über Dich selbst.

- Was ist mein Beitrag in dieser Welt? Was habe ich noch zu geben?
- Was würde ich mir selbst vor 5 Jahren sagen, wenn ich mit mir sprechen könnte? Was würde mein zukünftiges Selbst zu mir sagen, wenn es mit mir sprechen könnte?
- Was bedeutet Liebe wirklich für mich?
- Was bedeutet Freiheit / Erfolg wirklich für mich?
- Was bedeutet \_\_\_\_\_ (füge ein Wort / Thema ein, an das Du gerade denkst) wirklich für mich?
- Was würde ich jetzt / heute / in dieser Situation tun, wenn ich keine Angst hätte? Was wäre, wenn ich genau das jetzt tun würde?
- Bin ich ein Mensch, mit dem ich gerne den Rest meines Lebens verbringen würde?
- Wenn nicht: Was kann ich tun, um diese Person zu werden?

### **Und so geht's:**

Du kannst die Fragen der Reihe nach durcharbeiten oder eine Frage intuitiv auswählen und aufschreiben, was Dir dazu einfällt. Wenn Du fertig bist, frage Dich immer:

"Ist da noch mehr?" Dann schreibe auch das auf, was noch auftaucht.

Schreibe frei über alles, was Dir in den Sinn kommt. Zensiere Dich nicht.

Am besten schreibst Du jeden Tag zu einer festen Zeit, z.B. morgens oder abends vor dem Schlafengehen. 5 bis 10 Minuten reichen schon. Oder nimm Dein Tagebuch einfach spontan, wenn Du das Gefühl hast das etwas "drückt". Ich wünsche Dir ganz viel Spass und gute Erkenntnisse.

Wenn Du Fragen hast oder Hilfe brauchst, zögere nicht mich zu kontaktieren.



Linda Martinez Lifecoaching  
 Schorenstrasse 15  
 3604 Thun  
 078 901 24 47  
 linda@lindamartinez.ch