

Der Klarheits-Start

5 Fragen, die dich weiterbringen

Nimm dir Zeit. Lies jede Frage langsam. Sei ehrlich mit dir.

FRAGE 1

Was trägt gerade unnötig Gewicht in meinem Leben?

Nicht nur aussen — in der Wohnung oder im Terminkalender. Auch innen. Welche Gedanken, Verpflichtungen oder Beziehungen fühlen sich zu schwer an? Was darfst du loslassen?

FRAGE 2

Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich ruhig gefühlt?

Echte Ruhe. Nicht erschöpfte Stille. Sondern dieses tiefe Durchatmen, bei dem du weisst: Jetzt bin ich genau richtig hier. Wann war das?

FRAGE 3

Lebe ich gerade aus Klarheit oder nur aus Gewohnheit?

Viele unserer Entscheidungen treffen wir nicht bewusst — wir tun was wir immer getan haben. Was würdest du anders machen, wenn du heute neu entscheiden könntest?

FRAGE 4

Was versuche ich ständig zu kontrollieren, obwohl es mich erschöpft?

Kontrolle fühlt sich sicher an. Aber manchmal kostet sie uns mehr als sie gibt. Was wäre, wenn du es loslassen würdest? Was hast du wirklich zu verlieren?

FRAGE 5

Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich mir selbst wieder vertrauen würde?

Nicht irgendwann, wenn du bereit bist. Jetzt. Heute. Was würdest du wagen, sagen, lassen oder anfangen?

Schreib deine Antworten auf. Nicht perfekt — ehrlich.

In Liebe,

Alena Angela

Alena Angela ♥

