

Schreibe hier auf, was Du aus dem Vergangenen nicht mehr mitnehmen möchtest, z.B. Selbstzweifel, negative Gedanken, Ängste

*Was ich loslassen möchte*

Schreibe hier auf, was Du zukünftig etablieren möchtest, was Dir hilft Dich mit Dir verbunden zu fühlen, z.B. Selbstvertrauen, Ruhezeiten,

*Was ich etablieren möchte*