

Reflexion dein gesundes, neues Leben kreieren

Ein Moment zum Innehalten

Du hast die dritte Woche abgeschlossen – und das bedeutet:

Du hast dich Themen gestellt, die nicht immer leicht waren. Du hast hingeschaut, innere Widerstände entlarvt und losgelassen und neue Entscheidungen für deine Gesundheit getroffen. Das ist etwas, worauf du wirklich stolz sein kannst.

Veränderung geschieht nicht über Nacht. Sie ist ein Prozess – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Vertraue darauf, dass Du **genau in deinem Tempo** auf deinem individuellen Weg richtig unterwegs bist.

Eine kleine Metapher: Die Bambuspflanze

Vielleicht kennst du die Geschichte: Wenn man Bambus pflanzt, sieht man in den ersten Jahren kaum etwas. Die Pflanze wächst nicht sichtbar. Doch unter der Erde bildet sie ein starkes, stabiles Wurzelsystem. Erst wenn dieses Fundament steht, schießt der Bambus in die Höhe – schneller als jede andere Pflanze.

So ist auch dein Weg. In den letzten Wochen hast du stabilisierende Wurzeln ausgebildet. Still, leise, geduldig. Das braucht Zeit. Aber es wächst bereits etwas in dir – auch wenn du es noch nicht immer sofort sehen kannst.



Reflexion: Dein Fortschritt in Woche 3

1. Was habe ich neu über mich gelernt?

(Welcher Gedanke, welche Erkenntnis oder welches Gefühl ist mir bewusst geworden?)

2. Welche kleinen Veränderungen spüre ich bereits in meinem Alltag?

(Ein neues Ritual, ein bewusster Moment, ein Gedanke, der sich verändert hat.)

3. Mein persönlicher Satz für die nächste Woche:

(Ein Satz, der mich daran erinnert, dass Veränderung langsam wachsen darf und dass ich auf dem richtigen Weg bin.)

Inspirationen:

„Ich vertraue darauf, dass kleine Schritte ausreichen.“

„Ich darf mir Zeit lassen – Veränderung wächst in meinem Tempo.“

„Auch wenn nicht jeder Tag gleich ist, gehe ich auf meinem Weg.“

„Ich bin schon weiter, als ich vor drei Wochen war.“

„Ich erinnere mich daran, dass meine Wurzeln gerade unsichtbar wachsen.“

„Ich darf Fehler machen – wichtig ist, dass ich immer wieder neu beginne.“

„Ich schenke mir Geduld und Freundlichkeit, während ich lerne.“

„Mein Fortschritt ist vielleicht still, aber er ist da.“



Erinnerung

Dein Leben ist bereits anders – du hast begonnen, es bewusst zu gestalten. Jetzt geht es nicht darum, perfekt zu sein, sondern dranzubleiben. Jeden Tag ein kleiner Schritt. Die Samen, die du gesät hast, werden weiter wachsen – in deinem Tempo. Vertraue darauf.

