Sich zustimmen - im Frieden mit sich sein

Wie steht es um meine Selbstakzeptanz?

Kann ich mich annehmen mit all meinen Unvollkommenheiten, dunklen Seiten, Ängsten und Abgründen?

Kenne ich das Gefühl, nicht zu genügen?

Wie dominant ist mein innerer Kritiker? Mein innerer Richter?

Wie sieht meine Beziehung zu mir selbst aus?

Stehe ich zu mir?

Bin ich mit mir in Frieden?

Fühle ich mich innerlich aufgeräumt?

Bin ich mit meiner Vergangenheit im Reinen?

Was macht mich wertvoll?

Wovon ist mein Wert abhängig? Bin ich auch wertvoll, wenn ich nichts leiste?

Was tue ich für einen stabilen Selbstwert?

Was sagt mir der Begriff „Versöhnung“? Kann ich verzeihen? Auch mir selbst?

Wie wichtig ist für mich Herzensbildung? Was tue ich für meine Herzensbildung?

Was tue ich für meine Herzensbildung?

Wäre ich fähig, mir selbst einen Liebesbrief zu schreiben?

Stefan Marti