

Herznotizen – Tagesimpuls

Einleitung:

Du darfst dich jeden Tag neu kennenlernen. Diese Seite hilft dir, dein **Herz-Bewusst-SEIN** in Worte zu fassen – sanft und klar.

Tagesblatt:

- Datum: _____

- Heute spüre ich:

- Heute erkenne ich:

- Was in mir leiser werden darf:

- Was in mir stärker werden darf:

- Ein Satz für mein **Herz-Bewusst-SEIN**:

- Mini-Schritt für heute:

- Dankbarkeit:

Abschluss:

Ein kleiner Eintrag genügt, damit du dich wieder spürst.

Eigenverantwortung:

Diese Vorlage ist eine Einladung, kein Versprechen. Du entscheidest, was du daraus machst – in deinem Tempo.

Alles Liebe – für dein strahlendes Herz-Bewusst-SEIN