



30 TAGE  
DETOX  
CHALLENGE

*Begleitendes  
Journal*

# 30 DAYS OF

# Detox



LACASITA

<p><b>TAG 1</b></p> <p>Wenn Geld keine Rolle spielen würde, wie würdest du dein Leben leben?</p>	<p><b>TAG 2</b></p> <p>Schreibe dir deine 5 wichtigsten Werte auf, nach denen du leben möchtest.</p>	<p><b>TAG 3</b></p> <p>Wofür bist du dankbar?</p>	<p><b>TAG 4</b></p> <p>Wofür in deinem Leben dankst du dir selbst?</p>	<p><b>TAG 5</b></p> <p>Was möchtest du loslassen, das dir nicht mehr dient?</p>
<p><b>TAG 6</b></p> <p>Welche neue gesunde Gewohnheit möchtest du dir aneignen? Was möchtest du dir abgewöhnen?</p>	<p><b>TAG 7</b></p> <p>Wer darfst du heute sein aufgrund der Hürden, die du bisher im Leben gemeistert hast?</p>	<p><b>TAG 8</b></p> <p>Was belastet dich, bei dem es an der Zeit ist damit Frieden zu schließen?</p>	<p><b>TAG 9</b></p> <p>Wer bist du tief in deinem Inneren? Welcher Teil davon darf noch nach außen treten?</p>	<p><b>TAG 10</b></p> <p>Wo in deinem Leben läuft es noch nicht ganz rund? Welche neue Perspektive könntest du hier einnehmen?</p>
<p><b>TAG 11</b></p> <p>Was in deinem Leben gilt es zu akzeptieren, weil es sich nun mal nicht ändern lässt?</p>	<p><b>TAG 12</b></p> <p>Schreibe 10 Dinge auf, die dir Grund geben dich selbst zu lieben.</p>	<p><b>TAG 13</b></p> <p>In welchen Lebensbereichen darfst du noch etwas bescheidener und demütiger werden?</p>	<p><b>TAG 14</b></p> <p>Wann warst du zuletzt so richtig stolz auf dich?</p>	<p><b>TAG 15</b></p> <p>Welche Anteile, die dich an anderen Menschen nerven, triggern und die du ablehnst, trägst du auch in dir?</p>
<p><b>TAG 16</b></p> <p>Mache dir eine Liste an Dingen, die dir gut tun und Balsam für deine Seele sind.</p>	<p><b>TAG 17</b></p> <p>Wo in deinem Leben ist es an der Zeit einen neuen Weg zu gehen?</p>	<p><b>TAG 18</b></p> <p>Erinnere dich an einen Neuanfang, der dir noch ein bisschen besser gefallen hat, als der Abschnitt davor.</p>	<p><b>TAG 19</b></p> <p>Erstelle dir eine Liste, die dir zeigt, wie oft in deinem Alltag Liebe, Güte und Dankbarkeit in dein Leben fließen.</p>	<p><b>TAG 20</b></p> <p>Wann immer du die Wahl zwischen Drama und Frieden hast, wähle Frieden. Wie möchtest du das umsetzen?</p>
<p><b>TAG 21</b></p> <p>Wenn es etwas gibt das in dir heilen darf, mache dir selbst das Geschenk in Stille zu gehen. So lange wie nötig..</p>	<p><b>TAG 22</b></p> <p>Wo in deinem Leben ist es an der Zeit alleine loszugehen und selbst für dein Wachstum zu sorgen?</p>	<p><b>TAG 23</b></p> <p>Welche Beziehungen tun dir nicht gut? Wie kannst du dich hier abgrenzen?</p>	<p><b>TAG 24</b></p> <p>Wo ist dein Herz zu Hause? Wofür brennst du?</p>	<p><b>TAG 25</b></p> <p>Welche Werte sollten die Menschen mit denen du dich umgibst in sich tragen? Was ist für dich am wichtigsten?</p>
<p><b>TAG 26</b></p> <p>Notiere dir deine Versprechen an dich selbst und hänge sie gut sichtbar in deiner Wohnung auf. .</p>	<p><b>TAG 27</b></p> <p>Lauf dich täglich mindestens 10 Minuten lang glücklich. :-)</p>	<p><b>TAG 28</b></p> <p>Lass heute etwas los, das dir Kummer bereitet und sei dankbar für etwas Positives..</p>	<p><b>TAG 29</b></p> <p>Erinnere dich an 10 Situationen in deinem Leben, in denen es sich auszahlt, dir selbst treu zu bleiben.</p>	<p><b>TAG 30</b></p> <p>Erlaube dir heute für alles was passiert und jeden Menschen, der dir begegnet dankbar zu sein.</p>

Datum: \_\_\_\_\_



# Mein Tag

Dieses Gefühl habe ich heute  
am meisten gefühlt:

Dieses Gefühl würde  
ich gerne:

- wieder öfter fühlen
- loslassen

Und das ist der Grund  
dafür:

Meine heutige Erkenntnis:

Dafür bin ich heute dankbar /  
Das war heute positiv:

# In Frieden loslassen



1. Welches Gefühl möchte ich gerne loslassen und warum? Z.B. Hilflosigkeit, Wut, Angst, Trauer, Scham, Schuld.. Wie geht es mir mit diesem Gefühl?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Was passiert, wenn ich weiterhin an diesem Gefühl festhalte? Wie wirkt es sich auf mein Leben aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Aufgrund welcher negativen Erfahrung gibt es dieses Gefühl in mir? Versuche dich in die Situation zu versetzen, in der dieses Gefühl zum ersten mal aufkam.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# In Frieden Loslassen



4. Wie könnte ich die Situation neu für mich interpretieren, sodass diese negative Emotion gar nicht erst für mich entsteht bzw. damit ich das negative Gefühl besser akzeptieren kann?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Welche Vorteile ergeben sich, wenn ich das Gefühl loslasse? Wie kann sich mein Leben dadurch verbessern? Wie fühle ich mich ohne diese Emotion?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Was konnte ich durch diese Erfahrung Positives lernen, über mich und das Leben? Wer darf ich heute dank dieser Erfahrung sein? Wie kann ich dadurch vielleicht sogar anderen Menschen helfen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---