

Meine Genuss-Liste

(bei Bedarf die Seite mehrfach ausdrucken)

Mache bitte folgende Übung: Schreibe dir auf, welche Dinge dir in der Vergangenheit immer Freude gemacht haben, was du richtig genießen konntest, womit dein „Herz aufgeblüht ist“. Was davon hast du während der toxischen Beziehung aufgegeben?

Meine Genuss-Liste:

Davon habe ich folgendes schleifen lassen:
