

Mein Wohlfühl-Workbook für Hochsensible

Dieses Workbook ist dein Begleiter auf dem Weg zu einem Umfeld, das dich stärkt, inspiriert und dir guttut. Als hochsensibler Mensch spürst du vieles intensiver als andere – das ist eine wunderschöne Gabe, aber manchmal auch eine Herausforderung. Hier kannst du erkunden, was dir wirklich guttut, und Schritt für Schritt dein Umfeld bewusster gestalten. 

Nimm dir Zeit für die Übungen. Es gibt kein richtig oder falsch – es geht darum, dein inneres Zuhause zu stärken und einen liebevollen Raum um dich herum zu erschaffen.  

1. Dein aktuelles Umfeld reflektieren

  Welche Menschen in deinem Leben tun dir gut? Wer gibt dir Kraft? 

  Gibt es Orte, an denen du dich sofort sicher und geborgen fühlst?  

  Welche Farben, Klänge und Gerüche entspannen dich?  

  Wo spürst du Unruhe, Stress oder Druck? Gibt es etwas, das dich in deinem Umfeld belastet?  

 Notizen:

2. Dein persönlicher Wohlfühlraum

 Wie sieht dein Traum-Zuhause aus? Welche kleinen Dinge kannst du jetzt schon umsetzen?  

 Gibt es eine Ecke in deinem Zuhause, die du liebevoll zu deinem Rückzugsort machen kannst?  

💡 Welche kleinen Rituale kannst du in dein Zuhause integrieren, um dich wohler zu fühlen?
☕📖

📝 Notizen:

👉 3. Menschen, die dir guttun

💖 Wer sind die Menschen in deinem Leben, mit denen du dich ganz du selbst fühlst?

💖 Gibt es Beziehungen, die dir Energie rauben? Wie kannst du liebevolle Grenzen setzen?
📖👉

💖 Mit wem möchtest du mehr Zeit verbringen? Wer inspiriert dich? ✨

📝 Notizen:

🕒 4. Dein perfekter Alltag

🕊️ Wie würde dein idealer Tag aussehen? Was würde dich entspannen und erden? ☀️💖

🕊️ Gibt es Routinen, die dir helfen könnten, mehr Balance in dein Leben zu bringen? 🔄

🕊️ Welche kleinen Veränderungen würden deinen Alltag sanfter machen? 🛁🕯️

📝 Notizen:

💖 5. Selbstfürsorge & Energie schützen

🐱 Welche Aktivitäten helfen dir, dich wieder mit dir selbst zu verbinden? 🌿🎵

🐱 Gibt es Menschen oder Situationen, die du bewusst meiden solltest, um dich nicht zu erschöpfen? 🚦

🐱 Wie kannst du nach einem anstrengenden Tag deine Energie wieder aufladen? 🍷✨

📝 Notizen:

✨ 6. Affirmationen für ein liebevolles Umfeld ✨

💖 Ich umgebe mich mit Menschen, die mich verstehen und respektieren.

♥️ Mein Zuhause ist ein Ort der Ruhe, Geborgenheit und Harmonie.

♥️ Ich vertraue meiner Intuition und gestalte mein Leben bewusst.

♥️ Ich darf meine Energie schützen und Grenzen setzen.

♥️ Ich erschaffe mir einen liebevollen Raum – innerlich und äußerlich.

🌸 **Viel Freude mit deinem Workbook!** 🌸