

A person with long blonde hair, wearing a brown hat and a dark jacket, is sitting on a rocky cliff edge. They are looking out over a vast, hazy landscape of rolling hills and valleys, likely at sunset or sunrise. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. A large, gnarled tree trunk is visible in the foreground on the left side of the image.

WORKBOOK
.....

MUT: *kritik* :er

**Löse Dich von Deinem inneren Kritiker und lege
Selbstzweifel ab, um persönliches Wachstum zu
entfalten.**

WWW.MENSCHSUCHTBINDUNG.DE



Tiefe Selbstreflexion und ehrlicher Dialog mit Dir selbst: Tauche tief in Dich selbst ein und höre aufmerksam auf Deine innere Stimme. Erlaube Dir, Deine Kritikfähigkeit zu reflektieren und zu analysieren. Frage Dich, wie offen Du für Kritik bist und wie Du darauf reagierst. Nimm Dir Zeit, um ehrlich einzuschätzen, wie gut Du mit Kritik umgehen kannst und wie bereit Du bist, Dich damit auseinanderzusetzen.



Indem Du Deine Gefühle und Bedürfnisse zulässt, kannst Du den Nebel des Lebens durchdringen und im strahlenden Licht Deine innere Freiheit in Bezug auf Kritikfähigkeit finden. Stelle dir Fragen wie: Wie fühlst Du Dich, wenn Du kritisiert wirst? Welche Ängste oder Unsicherheiten kommen dabei hoch? Bist Du bereit, Dich diesen Gefühlen zu stellen und Deine Kritikfähigkeit zu stärken?



Durch eine ehrliche und tiefgehende Selbstreflexion kannst Du Erkenntnisse darüber gewinnen, wie Du Deine Kritikfähigkeit verbessern kannst. Du kannst herausfinden, welche Muster oder Glaubenssätze Dich daran hindern, konstruktive Kritik anzunehmen, und welche Schritte Du unternehmen kannst, um diese Muster zu durchbrechen. Indem Du Dich ehrlich mit Deiner Kritikfähigkeit auseinandersetzt und eine offene Kommunikation mit Dir selbst pflegst, kannst Du den Weg zur inneren Freiheit in Bezug auf Kritik einschlagen. Es ist ein Prozess des Wachstums und Lernens, bei dem Du Dich selbst besser verstehst und Deine Kritikfähigkeit stärkst, um konstruktive Rückmeldungen und Wachstum zu ermöglichen.

Deine Reise beginnt jetzt!



Hey, willkommen zu diesem Workbook!

Ich begleite Dich in diesem Workbook auf einer Reise der Selbstreflexion und helfe Dir, Deine Kritikfähigkeit zu stärken und Dich von inneren Kritikern und Selbstzweifeln zu befreien.

In unserer heutigen Welt ist Kritik allgegenwärtig - sei es von anderen Menschen oder von unserem eigenen inneren Kritiker. Es ist entscheidend, eine gesunde Kritikfähigkeit zu entwickeln, um konstruktives Feedback anzunehmen und uns weiterzuentwickeln. Doch oft hindern uns Selbstzweifel und ein negativer innerer Dialog daran, unsere Kritikfähigkeit voll auszuschöpfen.

Im "**MutKRITIKer**" Workbook lade ich Dich ein, Dich von Deinem inneren Kritiker zu befreien und Selbstzweifel loszulassen. Durch Selbstreflexion und ehrlichen Dialog mit Dir selbst wirst Du Deine Kritikfähigkeit stärken und persönliches Wachstum entfalten. Wir werden uns mit den Einflussfaktoren befassen, die Deine Kritikfähigkeit geprägt haben, und Du wirst dazu Fragen bearbeiten.

Nimm Dir Zeit, die Fragen gründlich zu bearbeiten und Dich ehrlich mit Deinen Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen. Sei mutig und bereit, Dich auf diese Reise der Selbstreflexion einzulassen. Du wirst erkennen, dass Du die Macht hast, Deine innere Kritik zu transformieren und Selbstzweifel durch Selbstbewusstsein und persönliches Wachstum zu ersetzen.

Bist Du bereit, Dich von Deinem inneren Kritiker zu befreien und Selbstzweifel abzulegen? Lass uns gemeinsam das "**MutKRITIKer**" Workbook nutzen, um Deine Kritikfähigkeit zu stärken und persönliches Wachstum zu entfalten. Mach Dich bereit für eine transformative Reise der Selbstreflexion - lass uns starten!

Einflussfaktor 1: Deine familiäre Umgebung

Die familiäre Umgebung hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Entwicklung und prägt uns auf vielfältige Weise. Insbesondere die Art und Weise, wie in unserer Familie mit Kritik umgegangen wurde, kann unsere Kritikfähigkeit maßgeblich beeinflussen. Im Rahmen dieses Workbooks werden wir uns mit diesem Einflussfaktor genauer auseinandersetzen und erkunden, wie Deine familiäre Umgebung Deine Kritikfähigkeit geprägt hat.

In diesem Abschnitt wirst Du aufgefordert, Dich mit Deinen Erfahrungen in Bezug auf negative Kritik und unrealistische Erwartungen in Deiner Familie auseinanderzusetzen. Wir werden den Schmerz, den Du vielleicht empfunden hast, wenn Du das Gefühl hattest, nie gut genug zu sein, genauer betrachten. Diese Erkenntnisse werden es Dir ermöglichen, tiefer in die Wurzeln Deiner Kritikfähigkeit einzutauchen und zu verstehen, wie sie sich im Laufe der Zeit entwickelt hat.

Diese Fragen helfen Dir dabei, Deine persönliche Kritikwahrnehmung in einer suchtselasteten familiären Umgebung genauer zu betrachten. Nimm Dir Zeit, um ehrlich und achtsam auf jede Frage zu antworten. Indem Du Deine Kritikwahrnehmung bewusst reflektierst, erhältst Du ein besseres Verständnis für die Auswirkungen der negativen Kommunikation in Deiner Familie auf Deine Kritikfähigkeit und kannst Schritte in Richtung persönlichen Wachstums machen.

Bereit? Lass uns nun die Fragen zum Einflussfaktor 1 - Deine familiäre Umgebung - erkunden.

1. Wie hast Du Kritik in Deiner familiären Umgebung wahrgenommen? Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass Du konstruktive Kritik gut annehmen konntest und 10 darauf hinweist, dass Du Dich häufig unangemessen kritisiert gefühlt hast. Reflektiere darüber, wie Kritik, sei es durch Beschimpfungen, Bestrafungen oder andere negative Kommunikationsformen, in Deiner Familie kommuniziert wurde und welche Auswirkungen es auf Dich hatte.



2. Hast Du Dich in Deiner familiären Umgebung häufig nicht gut genug gefühlt? Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass Du Dich überwiegend gut genug gefühlt hast und 10 darauf hinweist, dass Du regelmäßig mit unangemessener Kritik, Anschreien oder Bestrafung konfrontiert wurdest und Dich immer stark unangemessen kritisiert gefühlt hast. Überlege, wie diese Erfahrungen Dein Selbstwertgefühl und Deine Kritikfähigkeit beeinflusst haben.



3. Wie hat die Art und Weise, wie Kritik in Deiner Familie geäußert wurde, Deine Selbstwahrnehmung beeinflusst? Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass die Art der Kritik Deine Selbstwahrnehmung kaum beeinflusst hat, und 10 darauf hinweist, dass sie zu starken Selbstzweifeln und Unsicherheiten geführt hat. Denke darüber nach, wie die Kritik, sei es durch Beschimpfungen, Anschreien oder andere negative Formen der Kommunikation, in Deiner familiären Umgebung Dich geprägt hat und ob sie Dich dazu motiviert hat, Dich weiterzuentwickeln oder eher blockiert hat.



Die nächsten 3 Fragen ermöglichen Dir eine tiefere Auseinandersetzung mit Deiner Familiengeschichte und den daraus resultierenden inneren Dialogen sowie verinnerlichten Glaubenssätzen. Nimm Dir Zeit, um diese Fragen in Ruhe zu beantworten und Dich mit den Auswirkungen der familiären Dynamiken auf Dein Selbstwertgefühl und Deine Kritikfähigkeit auseinanderzusetzen.

4. Wie hast Du die Erfahrungen mit negativer Kritik in Deiner familiären Umgebung erlebt und welche Auswirkungen hatten sie auf Dich? Reflektiere über die Art und Weise, wie negative Kritik in Deiner Familie geäußert wurde und wie sie Dich beeinflusst hat. Welche Gefühle und Gedanken sind damit verbunden?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Welche Erwartungen wurden in Deiner Familie an Dich gestellt und wie haben sie Dich beeinflusst? Denke darüber nach, welche Erwartungen Deine Familie an Dich hatte und wie Du damit umgegangen bist. Hast Du versucht, diesen Erwartungen gerecht zu werden? Wie haben diese Erwartungen Dein Selbstbild und Deine Selbstwahrnehmung geprägt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Wie haben die Erfahrungen mit Kritik und unrealistischen Erwartungen in Deiner Familie Dein Selbstwertgefühl und Deine Kritikfähigkeit beeinflusst? Betrachte die Auswirkungen dieser Erfahrungen auf Dein Selbstwertgefühl. Hast Du Selbstzweifel entwickelt oder Dich häufig nicht gut genug gefühlt? Wie haben diese Erfahrungen Deine Fähigkeit beeinflusst, Kritik anzunehmen und damit umzugehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einflussfaktor 2: Der Druck des Perfektionismus

Erinnere Dich an den Druck, perfekt sein zu müssen, um Liebe und Anerkennung zu erhalten. In vielen familiären Umgebungen, insbesondere in suchtblasteten Familien, herrscht ein hoher Druck des Perfektionismus. Dieser Druck kann dazu führen, dass man ständig danach strebt, Erwartungen zu erfüllen und keine Fehler zu machen. Doch wie bist Du mit diesem Druck umgegangen? Welche Fähigkeiten hast du entwickelt, um Dich kontinuierlich zu verbessern? Und wie beeinflusst der Perfektionismus Deine Art, Kritik zu empfangen?

Lass uns genauer auf den Einflussfaktor des Perfektionismus eingehen.

7. Inwiefern hast Du den Druck des Perfektionismus empfunden, um Liebe und Anerkennung zu erhalten? Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass Du kaum Druck verspürt hast und 10 darauf hinweist, dass der Druck des Perfektionismus sehr stark war. Denke darüber nach, ob Du Dich immer perfekt präsentieren musstest, um Anerkennung oder Liebe von anderen zu erhalten, und wie stark dieser Druck auf dich gewirkt hat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Wie gut bist Du mit diesem Druck umgegangen und hast Dich kontinuierlich verbessert? Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass Du kaum gut mit diesem Druck umgehen konntest und Dich kaum verbessert hast, und 10 darauf hinweist, dass Du sehr gut mit diesem Druck umgegangen bist und Dich kontinuierlich verbessert hast. Überlege, welche Strategien Du entwickelt hast, um den Erwartungen des Perfektionismus gerecht zu werden, und ob Du Dich dabei tatsächlich verbessert hast oder Dich eher unter Druck gesetzt gefühlt hast.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Einflussfaktor 3: Mangelnde Vorbilder für konstruktive Kritik

In einer suchtblasteten Familie fehlt es oft an gesunden Vorbildern für den Umgang mit konstruktiver Kritik. Vielleicht hast Du erlebt, dass Deine Eltern Schwierigkeiten hatten, ihre Kritik auf eine unterstützende Art und Weise zu äußern. Doch gerade diese Erfahrungen haben Dich sensibilisiert und zu einer Person gemacht, die die Bedeutung von konstruktivem Feedback versteht. Jetzt bist Du in der Lage, einen Unterschied zu machen! Nimm Dir einen Moment Zeit, um Dich mit diesem Einflussfaktor auseinanderzusetzen und zu erkennen, wie er Deine Kritikfähigkeit beeinflusst hat. Du hast die Möglichkeit, gesunde Vorbilder für den Umgang mit Kritik zu entwickeln und Deine eigenen Fähigkeiten in diesem Bereich zu stärken.

Hier sind drei Fragen, bei denen Du Dich auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen kannst:

13. Inwiefern haben sich die Vorbilder in Deiner suchtblasteten Familie im Umgang mit Kritik verhalten? Wie haben sie konstruktive Kritik geäußert oder waren sie eher kritisch und unaufgeschlossen? Bewerte dies auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für sehr unterstützend steht und 10 für sehr kritisch und unaufgeschlossen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Inwiefern hat die Vernachlässigung Deiner eigenen Bedürfnisse in einer familiären Situation, in der die Aufmerksamkeit und Ressourcen hauptsächlich dem Erkrankten/Abhängigen zugewendet wurden, Deine Kritikfähigkeit beeinflusst? Hast du das Gefühl, dass Du aufgrund dieser Erfahrungen Selbstzweifel und ein geringes Selbstwertgefühl entwickelt hast? Empfindest Du Kritik von anderen aufgrund dieser emotionalen Belastungen schnell als persönlichen Angriff?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Welche Auswirkungen hatte das Fehlen gesunder Vorbilder für den Umgang mit konstruktiver Kritik auf Dich, insbesondere wenn Du als Kind nicht wusstest, dass es sich um ungesunde Verhaltensmuster handelt? Hat Dich diese Erfahrung unsicher gemacht, wie Du Kritik annehmen und damit umgehen solltest? Bewerte dies auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für geringe Auswirkungen steht und 10 für starke Auswirkungen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Wie kannst Du selbst zu einem gesunden Vorbild für den Umgang mit konstruktiver Kritik werden, trotz der fehlenden Vorbilder in Deiner Familie? Denke über Selbstreflexion, Empathie entwickeln, Offenheit für Feedback, Verbesserung deiner Kommunikationsfähigkeiten, positive Selbstwahrnehmung und Lernen von anderen Vorbildern nach. Welche Schritte kannst Du unternehmen, um Deine Kritikfähigkeit zu stärken und eine unterstützende Haltung gegenüber konstruktiver Kritik zu entwickeln?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einflussfaktor 4: Traumatische Erfahrungen und Vertrauensprobleme

Die traumatischen Erfahrungen, die Du aufgrund deiner familiären Situation in einer suchtselasteten Familie gemacht hast, können zu Vertrauensproblemen führen. Es ist möglich, dass Du Schwierigkeiten hast, Kritik anzunehmen, da Du Angst hast, erneut abgelehnt oder verletzt zu werden. Doch diese Erfahrungen haben Dich auch sensibilisiert und zu einer Person gemacht, die besonders auf Kritik und ihre Auswirkungen achtet. Du besitzt die Fähigkeit, diese Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Nutze diesen Moment der Selbstreflexion, um Deine eigenen Erfahrungen und den Einfluss traumatischer Erfahrungen und Vertrauensprobleme auf Deine Kritikfähigkeit zu erkennen. Du hast die Möglichkeit, Deine Verletzungen zu heilen und eine gesunde Beziehung zur Kritik aufzubauen.

Hier sind drei Fragen, bei denen Du Dich auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen kannst:

19. Inwiefern haben die traumatischen Erfahrungen und Vertrauensprobleme, die Du durch Deine familiäre Situation erlebt hast, Deine Fähigkeit beeinflusst, Kritik anzunehmen? Hast Du das Gefühl, dass diese Erfahrungen dazu geführt haben, dass Du Kritik skeptisch oder defensiv begegnest? Bewerte den Einfluss auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für kaum Einfluss steht und 10 für starken Einfluss.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflektion

Das **Workbook Mut:KRITIK:er** zielt darauf ab, Deine Kritikfähigkeit zu stärken und Dir dabei zu helfen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Durch die Reflexion und Beantwortung der Fragen hast Du bereits wertvolle Erkenntnisse gewonnen.

Jetzt ist es an der Zeit, diese Erkenntnisse in konkrete Handlungen umzusetzen. Schau Dir die Skalen und Deine Antworten erneut an und identifiziere die Bereiche, in denen Du Deine Kritikfähigkeit verbessern möchtest. Welche konkreten Schritte kannst Du unternehmen, um Dein volles Potenzial zu entfalten und eine unterstützende Haltung gegenüber konstruktiver Kritik zu entwickeln?

Nutze die gewonnenen Erkenntnisse, um individuelle Strategien zu entwickeln, die zu Deinen Zielen passen. Das **Workbook MutKRITIKer** steht Dir dabei als praktisches Werkzeug zur Verfügung, um Dich auf diesem Weg des persönlichen Wachstums zu begleiten. Du hast bereits den ersten Schritt gemacht, jetzt ist es an der Zeit, mutig voranzuschreiten und Deine Kritikfähigkeit zu stärken.

Wenn Du weiterhin Unterstützung und individuelle Begleitung auf diesem Weg benötigst, stehe ich Dir gerne zur Verfügung.

Area with horizontal dotted lines for writing.



Tipps um Kritikfähigkeit zu stärken

1. Nimm Dir bewusst Zeit für Selbstreflexion und arbeite an Deinem Selbstwertgefühl:

- Erkenne Deine eigenen Stärken und Fähigkeiten.
- Lerne, Dich selbst anzunehmen und Dir selbst Wert zu geben.
- Entwickle ein positives Selbstbild und eine gesunde Selbstliebe.

2. Lerne den Unterschied zwischen konstruktivem Feedback und unsachgemäßer bzw. verletzender Kritik zu erkennen:

- Entwickle ein Gespür dafür, welche Art von Kritik konstruktiv ist und Dir weiterhilft.
- Lerne, unsachgemäße oder verletzende Kritik nicht persönlich zu nehmen.
- Nutze konstruktives Feedback als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und Verbesserung.

3. Verbessere Deine Kommunikationsfähigkeiten, um Deine Gedanken und Gefühle klar und respektvoll auszudrücken:

- Lerne, Deine Bedürfnisse und Anliegen deutlich zu kommunizieren.
- Übe Dich im aktiven Zuhören, um andere besser zu verstehen.
- Sei respektvoll im Umgang mit unterschiedlichen Meinungen und konfliktreichen Situationen.

4. Suche nach Unterstützung in der MutCircle-Community oder in unseren Coachings:

- Finde Gleichgesinnte, mit denen Du Dich austauschen und voneinander lernen kannst.
- Erhalte professionelle Unterstützung und Anleitung, um Deine Kritikfähigkeit weiterzuentwickeln.
- Nutze die Kraft der Gemeinschaft, um Dich zu motivieren und zu inspirieren.

5. Setze realistische Erwartungen an Dich selbst und erlaube Dir, Fehler zu machen und daraus zu lernen:

- Akzeptiere, dass niemand perfekt ist und Fehler zum Lernprozess gehören.
- Erlaube Dir, Dich selbst zu verzeihen und aus Fehlern zu wachsen.
- Entwickle eine positive und wohlwollende Einstellung gegenüber Deiner eigenen Weiterentwicklung.

Indem Du diese Impulse umsetzt, kannst Du Deine Kritikfähigkeit stärken, ein erfüllteres Leben führen und zu einer besseren Version von Dir selbst werden. Sei geduldig mit Dir selbst und halte daran fest, dass Du wertvoll und in der Lage bist, positive Veränderungen herbeizuführen.



Affirmationen

Lass diese Affirmationen Dich inspirieren und ermutigen, Deine Kritikfähigkeit zu stärken und eine erfüllende Reise des persönlichen Wachstums zu beginnen. Du bist bereit, Dein volles Potenzial zu entfalten und zu der besten Version Deiner selbst zu werden.

Selbstreflexion und Selbstwertgefühl:

Du bist wertvoll und voller einzigartiger Stärken. Indem Du Dir bewusst Zeit für Selbstreflexion nimmst und an Deinem Selbstwertgefühl arbeitest, öffnest Du Dich für inneres Wachstum und entfaltest Dein volles Potenzial.

Unterscheidung zwischen konstruktivem Feedback und unsachgemäßer Kritik:

Du bist stark und kannst den Unterschied erkennen. Du bist in der Lage, konstruktives Feedback als eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen und Dich von unsachgemäßer oder verletzender Kritik unberührt zu lassen.

Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten:

Deine Stimme und Gedanken sind wertvoll. Indem Du Deine Kommunikationsfähigkeiten verbesserst, kannst Du Deine einzigartige Perspektive klar und respektvoll ausdrücken und anderen eine Chance geben, Dich zu verstehen und zu unterstützen.

Suche nach Unterstützung in der Community oder durch Coachings:

Du bist nicht allein auf Deinem Weg. Die Gemeinschaft und professionelle Unterstützung stehen Dir zur Seite. Indem Du Dich mit anderen Menschen verbindest, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, findest du Kraft, Inspiration und den Mut, Deine Kritikfähigkeit weiterzuentwickeln.

Akzeptanz von Fehlern und realistische Erwartungen an Dich selbst:

Du bist ein Mensch mit der Fähigkeit zu wachsen und zu lernen. Fehler sind Teil des Lebens und eine Gelegenheit, stärker zu werden. Indem Du Dir selbst erlaubst, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen, förderst Du Deine persönliche Entwicklung und öffnest Dich für neue Möglichkeiten.



Wie geht es Dir jetzt?

Welche Veränderungen stehen für Dich an?

Ich stehe sehr gerne an Deiner Seite und unterstütze Dich dabei, die Entfaltung Deiner Potenziale zu fördern, damit Du Dein glückliches und erfülltes Leben gestalten kannst!

Buche Dir jetzt Dein kostenloses VER:Bindungsgespräch unter:

<https://christina-reich.youcanbook.me>

und schicke mir gerne Deine Fragen und Wünsche per E-Mail an:

christina@menschsuchtbindung.de.

Erfahre mehr über mich und meine Angebote auf meiner Website:

www.menschsuchtbindung.de

Verbinde Dich auch gerne mit mir auf Instagram unter:

[@menschsuchtbindung](https://www.instagram.com/menschsuchtbindung)

Sei mutig und tritt ein in den MutCircle:

www.menschsuchtbindung.de/mutcircle/

Wir freuen uns Dich in unserer Facebook-Gruppe willkommen zu heißen:

www.facebook.com/groups/menschsuchtbindung/

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen
und Dich auf Deinem Weg zu begleiten!





Gründerin von Mensch.(S)sucht.Bindung

Deine Reisebegleiterin zu inneren Freiheit und Heilung

Ich bin Christina, Deine erfahrene Reiseleiterin und Kompassnadel auf dem Weg zu innerem Frieden und Freiheit. Gemeinsam werden wir den richtigen Kurs einschlagen und aus den trüben Nebeln der Vergangenheit segeln. Dabei wirst Du die Klarheit Deiner Selbsterkenntnis gewinnen und Deine persönliche Erfüllung anstreben, auf Deinem individuellen Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben.

Aufgewachsen in einer suchtblasteten Familie, kenne ich den Schmerz und die Herausforderungen, die damit einhergehen. Ich weiß, wie schwierig es sein kann, seine Gefühle und Bedürfnisse zuzulassen.

Wenn Du Dich von innerer Leere, Wut, Enttäuschung und Einsamkeit geplagt fühlst und Dich nach Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen und Verbundenheit sehnst, lass uns gemeinsam den Weg von bloßem Überleben hin zu einem erfüllten Leben beschreiten.

Du hast bereits den ersten großen Schritt in Richtung Deiner Freiheit und eines glücklichen, erfüllten Lebens gemacht! Herzlichen Glückwunsch!

Ich freue mich darauf, Dich persönlich kennenzulernen und Dich auf Deinem Weg zu begleiten.

Deine Umstände mögen unangenehm sein, aber sie werden nicht lange so bleiben, wenn du dir nur ein Ideal vornimmst und danach strebst, es zu erreichen.

As a man thinketh
James Allen