

Emma Sonnefeldt

Eine
Verabredung
mit
MIR

Inspirierende Fragen
für mehr Selbsterkenntnis
und Selbstliebe



riva

© 2022 des Titels »Eine Verabredung mit mir« von Emma Sonnefeldt (ISBN 978-3-7423-2289-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



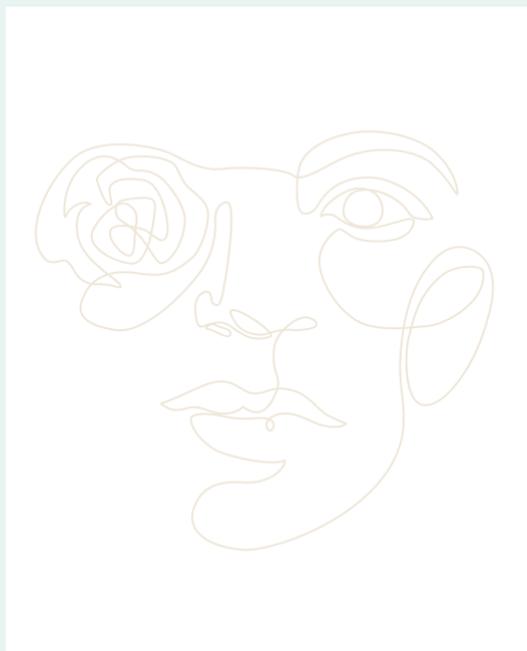
Vorwort

Du findest, es ist höchste Zeit, dich selbst besser kennenzulernen? *Eine Verabredung mit mir* schenkt dir die Gelegenheit, dich mit dir und deinen Bedürfnissen zu beschäftigen. Nimm dir die Zeit und höre auf dich: Was macht dich glücklich? Wer hat dich positiv oder negativ beeinflusst? Was hat dich in deiner Kindheit maßgeblich geprägt?

Dieses Buch ist ein sehr ehrliches Date mit dir selbst. Du musst dir nichts beweisen, du kannst ganz offen herausfinden, was dir wichtig ist und was deinen Charakter ausmacht. Es macht großen Spaß, all diese Fragen zu beantworten und ganz nebenbei offenbart sich etwas, was man deinen eigenen Weg nennen könnte. Entdecke die innere Klarheit und Stärke, die du brauchst, um die richtigen Entscheidungen zu treffen und selbstbewusst deinen eigenen Weg zu gehen.

Mit diesem Buch kannst du auf spielerische und unterhaltsame Weise herausfinden, wer du wirklich bist. Was sind deine wertvollsten Erinnerungen, was hat dir Glück und Unglück gebracht, welche Hobbys und Abenteuer bringen dir Zufriedenheit? Was bedeuten dir Geld und Vermögen, welche Freunde und Mitmenschen stehen wirklich hinter dir, welche Beziehungen tun dir gut? Vor was hast du Angst und schließlich, wie schaffst du es, auf dem Sterbebett mit gutem Gewissen sagen zu können: »Ich habe so gelebt, wie ich mir das gewünscht habe!«

Es gibt nichts Aufregenderes als eine Verabredung mit sich selbst. Du wirst vielleicht nie wieder einer so spannenden Persönlichkeit begegnen. Nimm dir viel Zeit und genieße es!



Das bin ich

Das Date mit mir!

Ich heiße _____

Ich bin _____ Jahre alt

Ich wurde geboren in _____

Ich wohne in _____

Körpergröße _____

Augenfarbe _____

Schuhgröße _____

Links-/Rechtshänder _____

Das trinke ich bei meinem Date _____

Das esse ich bei meinem Date _____

Das mache ich bei meinem Date _____





Über mich

Was bringt dich zum Lachen?

Wann und warum hast du das letzte Mal geweint?

Was beleidigt deinen guten Geschmack?



Findest du, dass dein Vorname zu deiner Persönlichkeit passt?

Falls nein, welcher Name würde besser zu dir passen?

Welchen Vornamen hättest du bekommen, wenn du das andere Geschlecht gehabt hättest?

Wenn du ein Pornostar wärst, welchen Namen würdest du dir geben?

Was hattest du in deinem Leben schon für Spitznamen?
Markiere die, die dir gefallen haben grün und die, die dich genervt haben blau!

10 Dinge, die du gerne isst

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

10 Dinge, die du gar nicht gerne isst

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



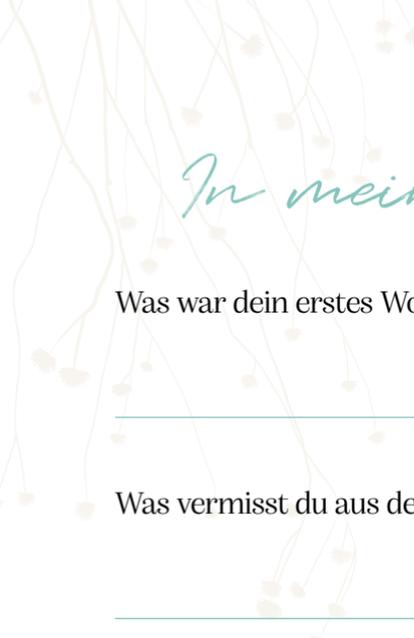
Was glaubst du, wie hat dein Vorname dein Leben geprägt?

Was war dein schönster Geburtstag? Warum?

Wenn aus deinem Leben ein Film gemacht würde,
wie würde er heißen?

Wie alt fühlst du dich gerade? _____

Und wie alt bist du wirklich? _____



In meiner Kindheit

Was war dein erstes Wort?

Was vermisst du aus der Zeit, als du ein Kind warst?

Gibt es Freunde aus der Kindheit, die du schon sehr lange nicht mehr getroffen hast, an die du aber noch regelmäßig denkst?

Wie alt warst du, als du nicht mehr an den Weihnachtsmann geglaubt hast?

Wie würdest du beschreiben, wie dich deine Eltern erzogen haben?

Was ist das größte Geheimnis, das du vor deinen Eltern bewahrt hast?

Was wolltest du als Kind werden?

im Alter von 5 Jahren: _____

im Alter von 10 Jahren: _____

im Alter von 15 Jahren: _____

Was bist du tatsächlich geworden: _____



Bist du gerne zur Schule gegangen?

Welche Fächer mochtest du am liebsten?

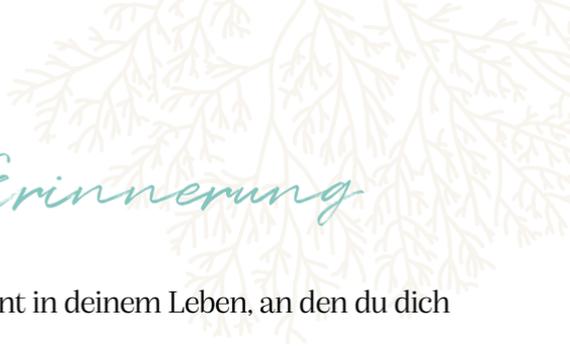
Bist du in der Schule durchgefallen?
Wenn ja, in welchen Fächern?

An welchen deiner Schullehrer kannst du dich noch
am besten erinnern? Warum?

Was war die schlimmste Strafe, die du in deiner Kindheit
bekommen hast?

Ja oder nein?

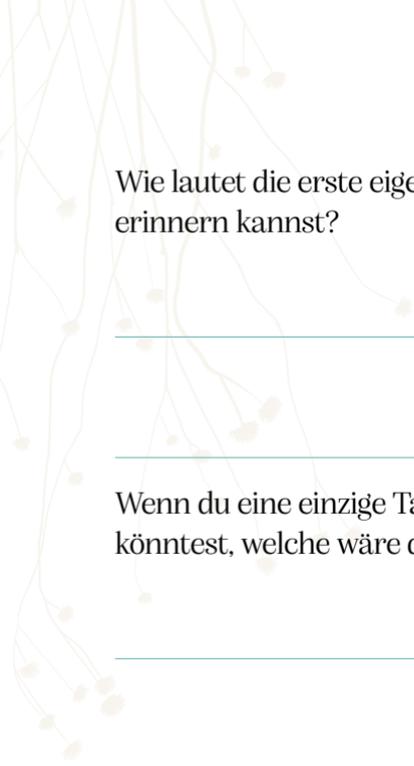
	Ja	Nein
Kannst du dich noch an deine erste Liebe erinnern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist deine Mutter eine Freundin für dich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist dein Vater ein Freund für dich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat schon einmal jemand eine Überraschungsparty für dich geschmissen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du schon einmal eine Überraschungsparty für jemanden geschmissen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du nachtragend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du Angst vor Spinnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du schon einmal wegen einer Maus auf einen Stuhl gesprungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du jemals geraucht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redest du im Schlaf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Würdest du Fallschirm springen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glaubst du an Gott?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glaubst du an außerirdisches Leben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Meine Erinnerung

Was ist der früheste Moment in deinem Leben, an den du dich erinnern kannst?

Woran denkst du, wenn du an etwas Schönes denken willst?



Wie lautet die erste eigene Adresse, an die du dich noch erinnern kannst?

Wenn du eine einzige Tat in deinem Leben rückgängig machen könntest, welche wäre das?

Wenn du ein Erlebnis deines Lebens noch einmal erleben könntest, welches würdest du wählen?

Wann und bei welcher Gelegenheit hast du das erste Mal in deinem Leben geraucht?
