

7 kraftvolle Fragen, die deinen Heilungsweg verändern können

Ein Reflexionsblatt für Menschen mit einer Krebsdiagnose oder chronischen Erkrankung, die bereit sind, Verantwortung für ihren Weg zu übernehmen.

Warum diese Fragen?

Diese Fragen sind keine medizinischen Anleitungen. Sie sind Einladungen. Sie sollen dich nicht unter Druck setzen, sondern dich liebevoll daran erinnern: Du bist kein Opfer. Du bist ein Mensch mit Einfluss, mit Gefühl, mit innerer Weisheit.

Wenn du dich diesen Fragen stellst, tust du bereits den ersten Schritt in Richtung echter Heilung: Du wirst ehrlich mit dir selbst.

Nimm dir Zeit. Schreib dir deine Antworten auf.

Du wirst sehen: Dein Blick auf deinen Körper, dein Leben und deinen Weg wird sich verändern.

Die 7 Fragen

1. Was will mein Körper mir sagen?

Welche Botschaft könnte hinter meinen Symptomen liegen? Habe ich in letzter Zeit gegen mein Gefühl, meine Intuition oder meine Grenzen gehandelt?

2. Wo habe ich mich selbst zu oft zurückgestellt?

Für wen oder was habe ich mich in den letzten Jahren vielleicht aufgeopfert oder überfordert?

3. Wie sah mein Leben vor der Diagnose aus?

War ich glücklich, verbunden, zufrieden? Oder stand ich ständig unter Druck, im Stress, im inneren Kampf?

4. Was wäre, wenn meine Krankheit mich zurück zu mir selbst bringen will?

Was möchte ich wieder mehr in mein Leben lassen: Freude, Ruhe, Wahrheit, Leichtigkeit?

5. Welche Gewohnheiten tun mir nicht gut – und warum halte ich dennoch an ihnen fest?

Bin ich bereit, alte Muster loszulassen, auch wenn es Angst macht?

6. Was bedeutet Heilung für mich – ganz persönlich?

Ist es nur die Abwesenheit von Krankheit? Oder ein Zustand innerer Balance, Wahrheit und Lebensfreude?

7. Wie würde ich leben, wenn ich tief in mir glauben würde, dass Heilung möglich ist?

Welche Entscheidungen würde ich treffen? Welche Menschen würde ich um mich haben? Welche Schritte möchte ich gehen?

Dein Weg beginnt jetzt!

Wenn du möchtest, kannst du deine Antworten mit einer vertrauten Person teilen – oder mit mir. Denn manchmal braucht es nur ein ehrliches Gespräch, um eine neue Tür zu öffnen.

In Verbundenheit,

Yvonne

Holistic Care

Ganzheitliche Gesundheitspraxis für Frauen

Web: [Holistic-care.online](https://holistic-care.online)

Tel: +41(0)79 137 29 45