

KATE BONO

*Was willst du
wirklich?*



5 WEGE ZURÜCK ZU DIR

DU FUNKTIONIERST. ABER NICHT WIRLICH FÜR DICH.

Vielleicht hast du in den letzten Tagen gemerkt,
dass du viel funktionierst.

Dass du da bist für alles.
Für alle.

Aber nicht wirklich für dich.

Ich kenne diesen Punkt.

Und ich weiß, wie leise man sich selbst dabei verliert.

Diese 5 Impulse haben mir geholfen,
wieder bei mir anzukommen.

Vielleicht sind sie genau das,
was du gerade brauchst.



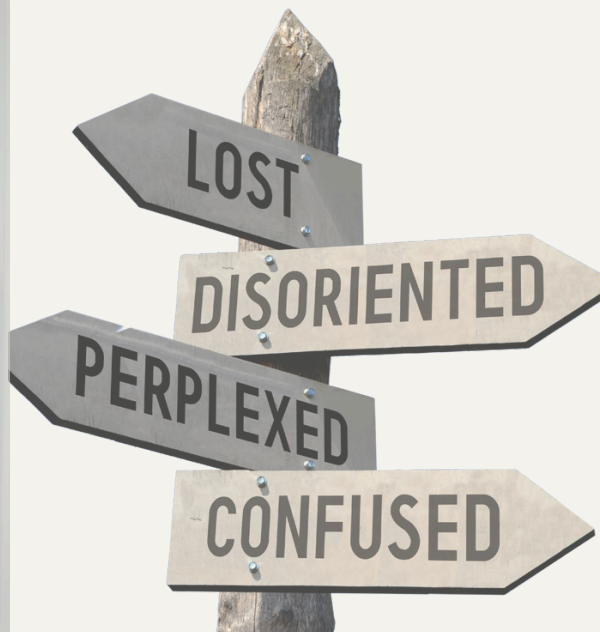
*Du hast dich nicht
verloren.*

DU HAST DICH ANGEPASST.

Du bist nicht falsch. Du hast nur gelernt,
dich anzupassen.

An Erwartungen.
An Rollen.

An das, was von dir gebraucht wurde.



UMSETZUNG

**Schreib heute
3 Dinge auf,
die DU willst.**

Nicht das, was sinnvoll ist.

Nicht das, was erwartet wird.

Sondern das, was sich nach DIR anfühlt.

Du funktionierst.

ABER FÜHLST DU DICH NOCH?

Funktionieren ist kein Leben.

Es ist ein Zustand, in dem du dich selbst
oft nicht mehr spürst.



**Nimm dir heute
5 Minuten**

Kein Handy.

Keine Ablenkung.

Frag dich:

Wie geht es mir wirklich?

Nicht oberflächlich.
Sondern ehrlich.

Frag Dich selbst

WIE GEHT ES MIR WIRKLICH?

WAS HABE ICH IGNORIERT, WAS
GEHÖRT WERDEN WOLLTE?

WAS WEISS ICH TIEF IN MIR, HABE
ABER NOCH NICHT DANACH
GEHANDELT?

WAS WÜRD E ICH TUN, WENN ICH
MIR VOLLKOMMEN VERTRAUEN
WÜRD E?

Klarheit

KOMMT NICHT DURCH DENKEN.

Du kannst noch so viel analysieren.
Die Antwort kommt nicht aus deinem Kopf.

Sondern aus deiner Ehrlichkeit.

**Triff heute eine kleine
Entscheidung aus dem
Gefühl heraus.**

Nicht perfekt.
Aber ehrlich.





In der Stille deiner Seele,
kennst du die Antwort bereits.

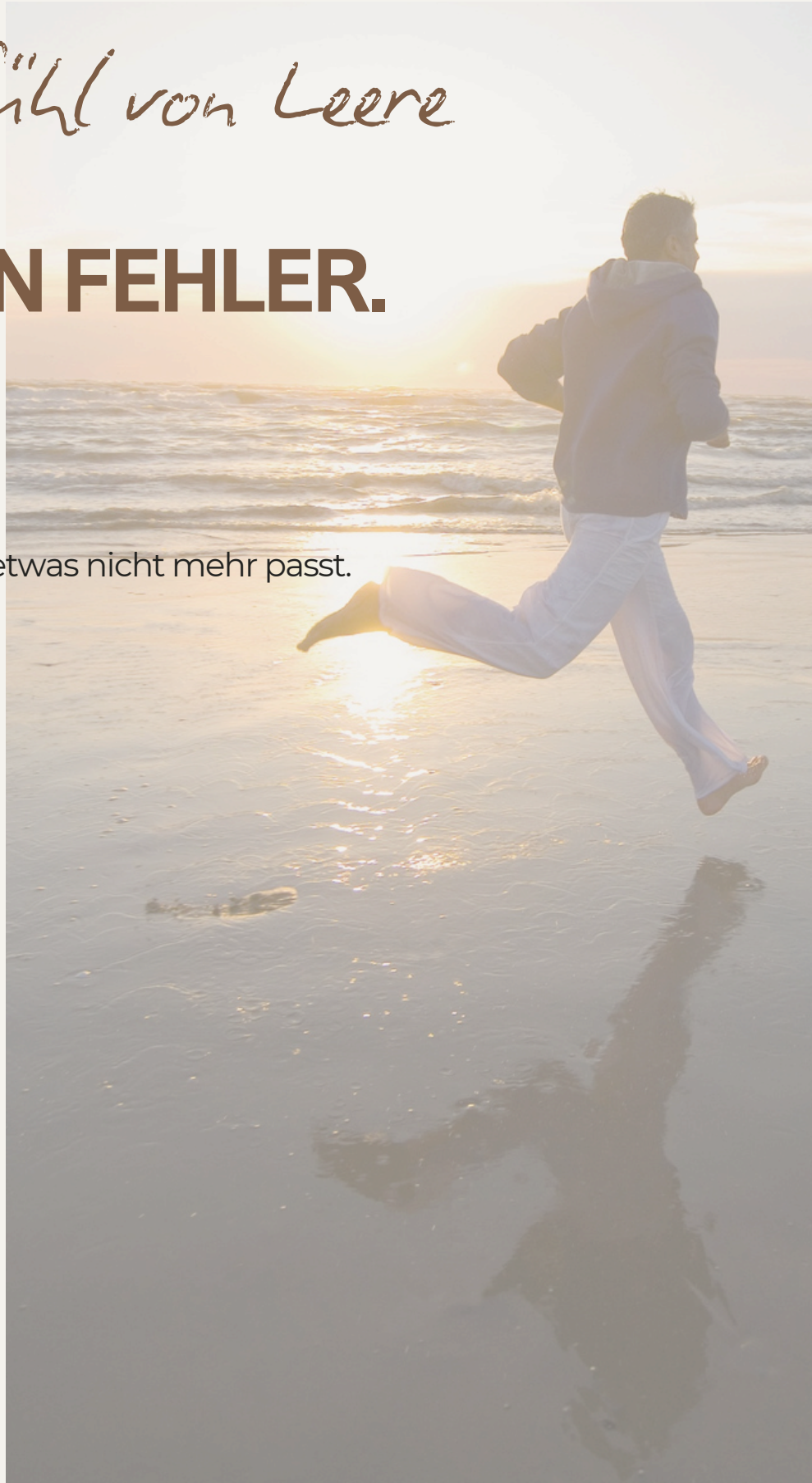
KATEBONUYOGA.COM

Das Gefühl von Leere

IST KEIN FEHLER.

Es ist ein Zeichen.

Ein Zeichen, dass etwas nicht mehr passt.



UMSETZUNG


Frag Dich selbst
**Was fehlt mir
gerade wirklich?**

Statt die Leere zu überdecken,
bleib heute einen Moment darin.

Veränderung beginnt

NICHT IM AUSSSEN.

Sie beginnt in dem Moment,
in dem du aufhörst, dir selbst auszuweichen.



*Sei heute in einer
Sache ehrlich,
in der du es bisher
nicht warst.*

Nur für dich.

Niemand muss es sehen.

WENN DU DICH WIEDER GEFUNDEN HAST, **WIRD ES ZEIT**

*dich kennen zu
lernen.*

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

Aber du darfst anfangen,
dir selbst wieder näher zu kommen.

Schritt für Schritt.

Wenn du tiefer gehen willst -
ich begleite dich dabei.

Kate

Mehr Gedanken und Impulse findest du auch in meinem Buch
99 Wege durch die Apokalypse





Sei du.

ALLES ANDERE WAR NIE
FÜR DICH GEMACHT.

KATEBONO.COM