

# 3 Vergleiche,

## DIE WIRKLICH ZÄHLEN

*Dein bester Vergleich: Du mit Dir selbst*



1.



### KÖRPER & GESUNDHEIT

**Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern mit dir selbst vor 12 Monaten:**



Habe ich heute mehr Energie, Beweglichkeit und Belastbarkeit als damals?



Höre ich besser auf die Signale meines Körpers?



Unterstützen meine täglichen Gewohnheiten meine Gesundheit oder schwächen sie sie?

2.



### GEISTIGE ENTWICKLUNG

**Wer bin ich heute im Vergleich zu meinem früheren Ich?**



Denke ich klarer und differenzierter?



Bin ich offener für neue Perspektiven und Lernen?



Treffe ich bewusstere Entscheidungen statt impulsiv zu reagieren?

3.



### EMOTIONALE GESUNDHEIT

**Wie gehe ich heute mit Herausforderungen um?**



Kann ich meine Gefühle besser wahrnehmen und regulieren?



Finde ich schneller zurück in meine innere Balance?



Begegne ich mir selbst und anderen mit mehr Verständnis und Mitgefühl?



### KERNGEDANKE

Der wichtigste Vergleich ist nicht mit anderen Menschen, sondern mit der Person, die du gestern, vor einem Jahr oder vor zehn Jahren warst.



**Wachstum zeigt sich in mehr Gesundheit, mehr Bewusstheit, mehr innerer Stabilität und mehr Lebensqualität.**