

# Self-Compassion Journaling

---

LIEBER (DEIN NAME).....

---

*SCHREIBE ÜBER DEINE AKTUELLEN **HERAUSFORDERUNGEN** AUS DER PERSPEKTIVE EINES GUTEN FREUNDES ODER MENTORS, DER/DIE DICH BESTENS KENNT....*

---

*SCHREIBE ÜBER DEINE AKTUELLEN **CHANCEN** AUS DER PERSPEKTIVE EINES GUTEN FREUNDES ODER MENTORS, DER/DIE DICH BESTENS KENNT....*

---

