

KLEINE ERINNERUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG

HER NATURAL BALANCE

Diese kleinen Erinnerungen sollen dich durch den Alltag begleiten. Schreibe deine Lieblingssätze auf kleine Zettel oder Post-its und platziere sie dort, wo du sie immer wieder siehst – zum Beispiel an deinem Spiegel, Kühlschrank oder neben deinem Bett.

„Ich bin sicher.“

Auch wenn mein Körper Alarm schlägt, bin ich in diesem Moment in Sicherheit.

„Ich darf mir Zeit geben.“

Heilung ist kein Wettlauf und jeder kleine Schritt zählt.

„Ich bin stärker, als ich gerade fühle.“

Meine Gefühle bestimmen nicht, wozu ich fähig bin.

„Ich vertraue meinem Körper.“

Er versucht mich zu schützen und lernt jeden Tag dazu.

„Ich muss nicht perfekt sein.“

Ich darf Fehler machen und trotzdem wertvoll sein.

„Ich darf zur Ruhe kommen.“

Mein Körper braucht nicht ständig in Alarmbereitschaft zu sein.

„Ich bin mehr als meine Angst.“

Meine Angst beschreibt einen Zustand, nicht meine Persönlichkeit.

„Ich darf Hilfe annehmen.“

Unterstützung anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke.

„Ich darf stolz auf mich sein.“

Auch kleine Fortschritte verdienen Anerkennung.

„Ich vertraue meinem Weg.“

Nicht jeder Schritt muss perfekt sein, um mich voranzubringen.

„Ich bin gut, so wie ich bin.“

Mein Wert hängt nicht von meiner Leistung ab.

„Ich atme mich zurück in den Moment.“

Jeder ruhige Atemzug hilft meinem Nervensystem.

„Ich darf Grenzen setzen.“

Auf meine Bedürfnisse zu achten ist wichtig und richtig.

„Ich bin nicht allein.“

Viele Menschen kennen ähnliche Gefühle und finden ihren Weg zurück.

„Ich darf loslassen.“

Nicht alles liegt in meiner Kontrolle – und das ist in Ordnung.

„Ich bin jeden Tag ein bisschen mutiger.“

Jeder kleine Schritt stärkt mein Vertrauen.

„Ich glaube an mich.“

Auch wenn Zweifel laut sind, muss ich ihnen nicht glauben.

„Ich darf freundlich mit mir sprechen.“

Die Art, wie ich mit mir selbst rede, macht einen Unterschied.

„Ich darf langsam machen.“

Mein Tempo ist genau richtig.

„Ich vertraue dem heutigen Tag.“

Ich muss nicht alles auf einmal schaffen.

„Ich bin wertvoll.“

Nicht wegen meiner Leistung, sondern weil ich ich bin.

„Ich darf tief durchatmen.“

Mit jedem Atemzug schenke ich meinem Körper Ruhe.

„Ich bin geduldig mit mir.“

Heilung braucht Zeit und das ist völlig in Ordnung.

„Ich vertraue meiner Stärke.“

Ich habe schon mehr geschafft, als ich mir manchmal zutraue.

Viel Freude beim positiven Denken und einem glücklichen, selbstbewussten Leben!

 **Tipp: Lies dir jeden Morgen eine Affirmation laut vor und wiederhole sie mehrmals langsam.**