

Ich erlaube mir, einen Gang
runter zu schalten.
Ich höre auf mein Herz und
meine Bedürfnisse.
Selbstfürsorge hat Priorität.

Ich heiße neue Perspektiven willkommen
und nehme neue Wesenszüge bewusst wahr.
Ich setze um, was ich umsetzen kann
und alles andere lasse ich fließen.
Ich bin neugierig und flexibel.
Ich wachse und lerne neue Dinge.

Das Leben ist ein Geschenk und der
Augenblick ist alles, was ich habe.
Ich schenke meine Aufmerksamkeit
den Menschen und den Dingen,
die ich wirklich in meinem Leben
haben möchte. Alles ist vergänglich,
ich genieße jeden Moment.

Ich bin für jede Lektion dankbar,
die mir zu meinem Wachstum verhilft.
Ich bin dankbar für mein Leben und
meine Fähigkeit, meine Realität
zu erschaffen. Ich bin dankbar für
jeden Menschen, der mich
liebt und unterstützt.

Man muss mit
allem rechnen.

Manche meiner Grenzen
musste ich erst überschreiten,
um zu bemerken, dass es sie gibt.
Das ist ein Erfolg,
denn dadurch kann ich
sie jetzt achten.

Auch mit dem Schönen.

Mein ganzer Körper ist mit Liebe,
Wärme und guter Energie erfüllt.
Diese Stimmung begleitet mich.
Ich erhalte viel Liebe von meinem Umfeld.
Ich bin entspannt.

Das zu tun,
was Du liebst,
ist niemals
Zeitverschwendung.

Man neigt dazu, sich nicht
genug wertzuschätzen für alles,
was man geschafft und
überwunden hat.
Du hast es so weit geschafft.
Sei stolz, zelebriere Deine Stärken.

Alles ist temporär.
Aufs und Abs zu haben,
bedeutet am Leben zu sein.