

Ich bin genug.
immer

Ich werde
geliebt

Ich bin
liebevoll



Alles, was ich
Liebe, ist mir
wichtiger als
alles, was ich
fürchte.

Ich bin **gut** zu
mir selbst.



**Ich nehme mir
Zeit, um gut für
mich zu sorgen.**

I am

love

Ich bin stark
und zu allem
fähig.



**Ich bin
begeistert von
meiner
Kreativität.**

Meine Kreativität
hat einen Sinn in
meinem Leben und
in der Welt.

*Mein Leben ist
erfüllter, wenn ich
Zeit und Raum für
meine Kreativität
schaffe.*

**ICH HALTE MEINE
AUGEN, OHREN
UND MEIN HERZ
OFFEN FÜR
KREATIVE
INSPIRATION.**

Ein kreatives
Leben zu führen
macht mich zu
einem
gesünderen und
glücklicheren
Menschen.

**Ich bin der Liebe
und des
Vertrauens in
meinen
Beziehungen und
Freundschaften
würdig.**

**ICH PFLEGE AKTIV
GESUNDE BEZIEHUNGEN
ZU DEN MENSCHEN, DIE
ICH LIEBE.**

**ICH BEREITE
DEN
MENSCHEN
UM MICH
HERUM
FREUDE.**

Ich bin allen dankbar, die mich lieben und für mich sorgen.



Meine Freundschaften sind mir wichtig.



Ich bin ein treuer, liebevoller Freund.



Ich weiß, wie wichtig es ist, anderen einfach zuzuhören.



Meine Freunde lieben und respektieren mich.



Meine Beziehungen machen mir Freude.



Ich konzentriere mich auf das, was ich kontrollieren kann und lasse los, was ich nicht kontrollieren kann.



Ich liebe meinen schönen Geist.



Ich habe der Welt
viel zu bieten.

Ich habe ein
wunderschönes
Lachen.

Mein Lächeln
bringt andere
zum Lächeln.

Ich strahle
Wärme und
Freundlichkeit
aus.

♥♥♥♥♥
Mein Herz ist voller
Liebe für das, was ich
bin.

♥♥♥♥♥
Liebe ist das, woran
ich am meisten
glaube.

Meine
Umarmungen
sind voller Liebe
und
Wärme

Ich bringe
Freude in die
Welt.

Ich bin ein
Überlebenskünstler
und das macht mich
stolz auf mich.

An harten
Tagen wie
diesen,
**LIEBE ICH
MICH MEHR
DENN JE.**

Meine
schlechten Tage
und
unglücklichen
Momente
werden immer
vergehen.

Ich sehe das
Ende dieser
schweren Zeit
vor mir und
**nähere mich
ihm mit jedem
Atemzug.**

Ich verdiene
es, mich **jetzt**
gut zu fühlen.

**Diese Positive
Energie ist
meine eigene
Schöpfung.**

Ich bin
BEGEISTERT
vom und für
das Leben.

Ich genieße
es, mich gut
zu fühlen.



ICH BIN STOLZ
AUF DIE PERSON,
DIE ICH HEUTE BIN
UND AUF DIE
PERSON, DIE ICH
MORGEN SEIN
WERDE.

Ich arbeite hart
und kenne
meinen Wert.



Ich habe
viele
Fähigkeiten.



Ich lege Wert auf die
Erfahrung, die ich
gemacht habe und auf
meine Fähigkeit, mehr
zu lernen und zu
wachsen.



*Ich habe die innere
Stärke,
Herausforderungen
bei der Arbeit zu
meistern.*



**ICH HABE MEINE
EIGENE
DEFINITION VON
ERFOLG.**



Ich bin **stolz**
auf die
Arbeit, die
ich mache.

Arbeit ist ein
wichtiger Teil
meines Lebens,
aber sie ist nicht
meine einzige
Freude und
Leidenschaft.





**Wenn ich
arbeite, setze
ich mich
konzentriert
und positiv ein.**



Nach harter
Arbeit nehme ich
mir Zeit zum
Ausruhen.



Bei der Arbeit bin ich
zuverlässig,
verantwortungsbewusst
und werde respektiert.



Ich bin eine
kreative
Person.



Immer!
Für meine Kreativität
gibt es immer einen
Platz auf der Welt.



Ich teile das, was
ich erschaffe, mit
Stolz und Freude.



**Die Welt will
mehr von
dem, was ich
zu bieten
habe.**



Es gibt immer
einen Platz auf
der Welt für das,
was ich erschaffe
und kriere.



Ich investiere in mich selbst durch große und kleine Taten der Selbstfürsorge und Selbstliebe.



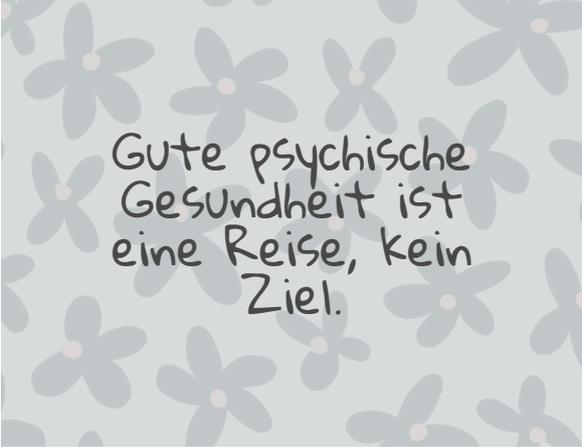
Meine innere Stärke kennt keine Grenzen.



Ich atme Energie und Liebe ein, ich atme Negativität und Zweifel aus.



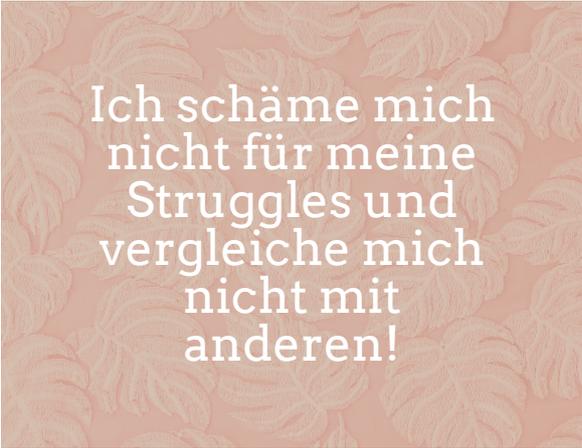
Ich nehme mir Zeit, um meine Bedürfnisse und Grenzen besser kennenzulernen.



Gute psychische Gesundheit ist eine Reise, kein Ziel.



Meine geistige Gesundheit ist genauso wichtig, wie meine körperliche Gesundheit.



Ich schäme mich nicht für meine Struggles und vergleiche mich nicht mit anderen!



Ich kümmere mich um meine geistige Gesundheit, weil sie meine Liebe verdient.

**ICH BIN
IMMER
STÄRKER**

als ich
aussehe oder
mich fühle.

Ich gehe aufrecht
**UND BIN
STOLZ
DARAUF,
WER ICH BIN**

MEIN KÖRPER

ist mein bester Freund!

**Wenn ich mich gut
ernähre, Sport treibe
und ausreichend
schlafe,**

**INVESTIERE ICH
IN MICH SELBST.**

*Ich bin stolz auf
alles, was mein
Körper*

**JEDEN TAG
FÜR MICH
TUT.**

**Ich höre
darauf,
was mein
Körper
braucht.**

Ich vergleiche
meinen Körper
nicht mit dem
Körper anderer
Menschen.

*Ich liebe, wozu
mein Körper jetzt
und in Zukunft
fähig ist.*

*Ich bin dankbar,
dass mein Körper
sowohl schön als
auch stark ist.*

Ich
verehere jede
Zelle meines
Körpers.

Ich darf auch
schlechte Tage
haben.

Ich bin mutig,
Tage wie diesen
zu ertragen.

**Ich bin
geduldig und
freundlich zu
mir selbst.**

Morgen ist
mehr als ein
weiterer
Tag; Es ist
eine weitere
Chance zu
glänzen.

*Ich Freue mich
darauf, dass es mir
wieder besser geht.*

**Das Leben ist
manchmal
hart, aber ich
bin es auch.**