



Ich traue mich, mir selbst zu vertrauen.



Ich gehe meinen Weg so, wie es für mich stimmig ist.



Auch kleine Schritte bringen mich ans Ziel.



Ich sehe all das Gute, das ich tue.





Ich vertraue darauf, dass ich finde, was ich brauche.



Jeder Mensch kann etwas anderes gut.



Ich schaue auf das, was ich schon alles geschafft habe.



Ich darf mich an dem freuen, was andere können,
und an dem, was ich kann.





Ich bin gut so, wie ich bin.



Ich weiß, dass ich mein Bestes gebe.



Ich bin immer öfter milde mit mir.



Ich behandle mich selbst so,
wie ich eine gute Freundin behandeln würde.





Ich lasse mich in Ruhe.



Ich bin geduldig und sanft mit mir.



Ich darf Fehler machen und daraus lernen.



Ich bin für mich da.





Ich bin gut zu mir, gerade jetzt.



Ich erlaube mir, den Schmerz zu fühlen,
und tue mir etwas Gutes.



Ich schenke mir Trost.



Ich darf mich zurückziehen und gehe wieder in Kontakt,
wenn ich mich bereit fühle.





Ich sehe mich selbst mit dem, was ich leiste,
und was ich bewirke.



Ich erlaube mir, mich selbst zu lieben.



Ich finde mich gut.



Ich schenke mir selbst die Aufmerksamkeit,
die ich mir von anderen wünsche.





Ich leiste einen wertvollen Beitrag für uns alle.



Ich nehme meine Bedürfnisse genauso wichtig
wie die der anderen.



Ich schenke mir Aufmerksamkeit und Sorge gut für mich.



Ich erlaube mir, mich selbst wichtig zu nehmen.





Ich darf mir selbst Gutes tun.



Ich schenke mir selbst auch die Liebe, die ich anderen gebe.



Ich darf meinen Fokus auf mich richten.



Ich erlaube mir, Pausen zu machen.





Ich gönne mir etwas, das mich auftanken lässt.



Ich höre auf meinen Körper und gebe ihm, was er braucht.



Manches darf auch morgen fertig werden.



Ich erlaube mir, um Bedenkzeit zu bitten.





Ich erlaube mir, meine Grenzen
auf liebevolle Weise sichtbar zu machen.



Ich darf Nein sagen.



Wenn mir ein klares Nein schwerfällt,
finde ich einen Weg, der auch für mich passend ist.



Ich stehe mir zur Seite,
wenn jemand von meinem Nein enttäuscht ist.





Ich freue mich auf diesen Tag.



Ich begegne mir heute so liebevoll,
wie ich es mir von anderen wünsche.



Ich Sorge heute gut für mich.



Immer öfter sehe ich all das Gute, das mich umgibt.





Ich bin dankbar für alles, was ich heute geschafft habe.



Ich bin geborgen und darf loslassen.



Du lieber Herzensmensch,
haben Dir die Affirmationen gefallen?



Wenn Du meine Art zu inspirieren magst, dann lade ich
Dich herzlich zu meinen kostenfreien Seelenbriefen ein.

Mehr erfährst Du hier: martinaeyth.com/seelenbriefe

Ich freue mich sehr, wenn ich Dich ein Stück Deines
Weges begleiten darf.

Von Herzen

Deine

Martina Eyth
✿ ✿

