

POSITIVE GEDANKEN

Nimm dir in Ruhe Zeit, um **positive Gedanken oder Glaubenssätze oder Affirmationen** zu formulieren. Formuliere sie so, dass du dir deine Selbstfürsorge und spezielle Aspekte deiner Selbstfürsorge erlaubst.

Beispiele: *Kein* "Ich muss ...", *sondern* z.B. "Ich entscheide mich ...", "Ich erlaube mir ..." oder "Ich bin mir wichtig und ...". *Statt* "Perfektionismus" *lieber* "Fünfe mal gerade lassen". *Statt* "Es allen recht machen" *lieber* "Ich achte zuerst auf mich".

1.

2.

3.

4.