

10 goldene Regeln

ZUR SELBSTERINNERUNG

1. Ich bin ok.

2. Schwächen sind menschlich

3. Ich sorge gut für mich selbst

4. Selbstliebe erkenne ich an
meinem Verhalten

5. Ich lasse meine Gefühle zu

6. Ich zeige mich

7. Ich darf Nein sagen

8. Es ist ok, um Hilfe zu bitten

9. Ich bin geduldig mit mir selbst

10. Ich bin dankbar für..

