



1

**Ich achte darauf, wie ich denke und mich in Folge fühle.**

Hast du gewusst, dass deine Gedanken dein Leben zu dem machen was es ist?

2

**Ich sehe das Schöne und gewinne dadurch Energie.**

Hast du schon einmal bewusst Energie in der Natur getankt?

3

**Ich will mich wie einen besten Freund behandeln!**

Wie behandelst du dich? So wie du es dir von anderen wünschst

4

**Ich heile die verletzten Gefühle!**

Weißt du, dass deine Gefühle, die Sprache deiner Seele sind? Hörst du ihnen zu?

5

**Ich schaffe mir meine innere Welt!**

Hast du ein Bild in deinen Gedanken/Vorstellungen, von einem Ort an dem du dich wohlfühlst?

7

**Ich bestimme meinen Selbstwert!**

Weißt du wer du bist bzw. du sein willst? Weißt du, dass du immer genau der/die bist, der/die du sein willst?

6

**Ich höre wieder auf meine innere Stimme!**

Weißt du, dass du alle Antworten in dir trägst?

9

**Ich gewinne an Selbstvertrauen!**

Traust du dich selbst dein Leben in die Hände zu nehmen? Weißt du, dass du nur gewinnen kannst?

10

**Ich frage mich selbst um Rat!**

Weißt du, dass du alle Antworten in dir selber findest?

8

**Ich finde jetzt das, was ich will!**

Weißt du, was du dir von Herzen wünschst? Kennst du deine Lebensaufgabe?

*Schritt für Schritt zu Liebe und Freiheit!*

Verwende dazu die Anleitung sowie das Buch „Die Auferstehung: Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht ISBN 9783902821003

**Bravo Birgit**     
www.bravo-birgit.at