

1 Ich achte auf meine positive Sprache!

Hast du gewusst, dass jedes deiner Worte eine Wirkung auf dich und dein Leben hat?

2 Ich gewinne an „eigener“ Energie.

Hast du gewusst, dass es bei dem Verhalten, andere kontrollieren zu wollen, um Energiegewinnung geht.

3 Ich entscheide selbst über meine Gedanken und Gefühle.

Hast du gewusst, dass dein Denken dafür verantwortlich ist, wie du dich fühlst?

4 Ich entwickle für mich Mitgefühl!

Wie behandelst du dich? So wie du es dir von anderen wünschen würdest?

5 Ich heile die verletzten Gefühle!

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

6 Ich schaffe mir meine innere Welt!

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

7 Ich erkenne, dass ich bereits Liebe bin.

Weißt du, dass Liebe einfach ist und man nichts dafür tun muss?

8 Ich höre wieder auf meine innere Stimme!

Weißt du, dass du alle Antworten in dir findest?

9 Ich bestimme meinen Selbstwert!

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

10 Ich frage mich selbst um Rat!

Weißt du, dass du dein bester Ratgeber sein kannst, wenn du ehrlich zu dir bist?

11 Ich finde jetzt das, was ich will!

Weißt du, was du dir von Herzen wünschst? Kennst du dein „vermisstes“ Lebensgefühl?

12 Ich gewinne an Selbstvertrauen!

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

13 Ich erlaube mir, um Hilfe zu fragen!

Weißt du, dass du deinen Weg nicht alleine gehen musst?

Schritt für Schritt zu Liebe und Freiheit!



Verwende dazu den Leitfaden sowie das Buch „Die Auferstehung: Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht“ ISBN 9783902821003