



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 wieder an mich glauben!

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

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 erfinde mich neu!

Kennst du dich selbst? 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?

8

Ich finde jetzt das, was ich will!

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

10

Ich lebe und liebe mich selbst!

Kennst du das größte Geschenk des Lebens, dass du dir machen kannst?

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