



Ich bin es wert, Frieden und Balance in meinem Leben zu haben.

© Sonya Klein

Betrachte für eine Minute ein Blatt, eine Blume oder ein Bild. Nimm die Details wahr – die Farben, Formen, Linien.

© Sonya Klein

Wann habe ich das letzte Mal etwas getan, das mich stolz gemacht hat?

© Sonya Klein

Zähle fünf Dinge in Deiner Umgebung, die Dich beruhigen oder erfreuen.

© Sonya Klein

Ich habe die Fähigkeit, meine Welt zu gestalten, indem ich bewusst wähle, worauf ich meine Energie richte.

© Sonya Klein

Atme tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen stelle Dir vor, wie Du Stress oder Anspannung loslässt.

© Sonya Klein

Wie möchte ich mich fühlen, wenn ich „Nein“ sage?
Wie kann ich mich dabei unterstützen?

© Sonya Klein

Schreibe heute einen liebevollen Brief an Dich selbst.

© Sonya Klein

Ich habe das Recht, meine Bedürfnisse auszudrücken, und ich tue es mit Liebe und Klarheit.

© Sonya Klein