



Wann habe ich das letzte Mal bewusst „Nein“ gesagt, um mich selbst zu schützen? Wie kann ich das heute tun?

© *Soyja Klein*

Ich bin nicht zu viel.
Ich bin genau richtig,
so wie ich bin.

© *Soyja Klein*

Ich darf Pausen
machen, ohne mich
dafür schuldig zu
fühlen.

© *Soyja Klein*

Nimm Dir heute 10 Minuten, um Deine Gedanken zu sortieren. Schreibe alles auf, was Dich belastet und lege es dann beiseite.

© *Soyja Klein*

Erstelle heute eine
Liste mit Deinen 5
größten Stärken!

© *Soyja Klein*

Höre bewusst auf die
Geräusche um Dich
herum. Wähle eines aus,
das Dir Frieden bringt,
und konzentriere Dich
darauf.

© *Soyja Klein*

Meine Sensibilität ist
ein wertvoller Teil von
mir. Sie macht mich
einzigartig.

© *Soyja Klein*

Lege Deine Hand auf Dein
Herz und spüre Deinen
Herzschlag. Erinnerere Dich
daran, dass es okay ist,
langsam zu gehen.

© *Soyja Klein*

Erstelle heute eine
Liste mit drei Dingen,
die Dir sofort helfen,
wenn Du überreizt bist.

© *Soyja Klein*