|  |  |
| --- | --- |
| Du bist wichtig. | Nimm dir heute Zeit und erinnere dich an einen schönen Moment. |
| Nimm dir heute fünf Minuten Ruhe. | Du kannst jemandem etwas Nettes sagen. |
| Atme tief ein und aus – das tut gut. | Ein ruhiger Moment gehört heute dir. |
| Heute darfst du freundlich und geduldig mit dir sein. | Du bist wertvoll – einfach so. |
| Du kannst stolz auf dich sein. | Achte heute gut auf deinen Körper. |
| Lächle – das macht den Tag leichter. | Du darfst „Nein“ sagen, wenn es zu viel ist. |
| Du bist nicht allein. | Heute kannst du etwas tun, das dir guttut. |
| Heute darfst du eine Pause machen. | Du musst nicht perfekt sein. |
| Du bist stärker, als du denkst. | Jeder Tag bringt etwas Neues. |
| Es ist okay, müde zu sein. | Heute kannst du dankbar sein für etwas Kleines. |
| Kleine Schritte sind auch Schritte. | Du darfst stolz auf deinen Weg sein. |
| Du darfst Fehler machen – so lernst du. | Ein neuer Tag – eine neue Chance. |