

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.