|  |  |
| --- | --- |
| Du darfst dir bewusst Zeit für dich selbst nehmen, auch wenn der Alltag manchmal stressig ist. | Es ist mutig, Grenzen zu setzen, wenn du merkst, dass dir etwas nicht guttut. |
| Es ist völlig in Ordnung, wenn du einmal nicht alles schaffst, was du dir vorgenommen hast. | Du darfst dich an kleinen Erfolgen freuen, auch wenn sie niemand sonst bemerkt. |
| Du bist wertvoll, auch wenn du das an manchen Tagen vielleicht vergisst. | Wenn ein Tag schwierig war, bedeutet das nicht, dass du gescheitert bist. |
| Kleine Pausen können dir helfen, wieder Kraft zu sammeln, wenn vieles gleichzeitig passiert. | Die Welt wird ein wenig heller, wenn du jemandem ein bisschen Freundlichkeit schenkst. |
| Jeder Tag bietet dir die Möglichkeit, neu zu beginnen und aus Erfahrungen zu lernen. | Du wirst nicht schlechter, nur weil jemand anderes in etwas schneller oder besser ist. |
| Es ist ein Zeichen von Stärke, um Hilfe zu bitten, wenn du Unterstützung brauchst. | Ein ruhiger Moment kann dir helfen, wieder klarer zu sehen, was dir wichtig ist. |
| Du darfst freundlich zu dir selbst sein – nicht nur zu anderen. | Du darfst Fehler machen – sie zeigen dir, dass du dich entwickelst. |
| Veränderung braucht Zeit, und es ist kein Problem, wenn es langsamer geht, als du erwartet hast. | Es ist schön, wenn du dankbar bist, aber du musst es nicht jeden Tag schaffen. |
| Du hast das Recht, dich zu erholen, besonders wenn du dich erschöpft fühlst. | Manchmal ist es gut, das eigene Tempo zu wählen, auch wenn andere schneller sind. |
| Gefühle sind erlaubt – sie sagen dir etwas Wichtiges über dich und deine Situation. | Du darfst deinen eigenen Weg gehen, auch wenn ihn vorher noch niemand gegangen ist. |
| Du kannst stolz auf dich sein, auch wenn andere nicht sehen, wie viel du leistest. | Du bist genug, auch ohne ständig etwas leisten zu müssen. |
| Manchmal ist es wichtiger, aufmerksam zuzuhören, als sofort eine Antwort zu haben. | Jeder Schritt nach vorn zeigt, dass du mutig bist – egal wie klein er ist. |