

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.