

**Ich lerne immer mehr meine
Ängste zu überwinden und mutig zu
mir selbst zu stehen.**

**Ich bin in der Lage, meine
Schwächen zu offenbaren und
meine Stärken zu zeigen.**

**Ich erfreue mich an meinen
Ausdrucksmöglichkeiten.**

**Ich stehe fest im Leben, bin standhaft
und voller Vertrauen.**

**Ich fühle mich in der Schöpfung
geborgen und geliebt.**

**Ich akzeptiere mich so, wie ich bin
und respektiere die Gefühle und
Eigenarten anderer.**

**Ich öffne mich vertrauensvoll dem
Leben und nehme alles an, was es
für mich bereit hält.**

**Ich stehe sicher und fest verwurzelt
im Leben.**

**Ich gehe liebevoll mit meinem
Körper um.**

**Ich gehe liebevoll mit meinen
Gefühlen um.**