

**Geben und Nehmen sind im Einklang.**

**Ich lebe im sicheren Wissen, dass alles seine Zeit hat.**

**Ich bin es wert, dass ich mir Zeit für mich und mein Leben nehme, um mich selbst zu finden.**

**Ich kommuniziere meine wahren Wünsche und Bedürfnisse.**

**Das Leben ist ein Geschenk, das ich genießen kann.**

**Ich schenke meinem Körper liebevolle Aufmerksamkeit.**

**Ich habe einen liebevollen Kontakt zu meinen Mitmenschen.**

**Ich öffne mich für die Liebe und Fülle in meinem Leben.**

**Ich verzeihe mir und anderen.**

**Ich finde jederzeit Zugang zu meiner Lebensfreude.**