

*Ich bin genug. Jetzt. Immer.  
In jedem Moment.*



**Ich erlaube es mir,  
meine Bedürfnisse  
an oberste Stelle  
zu setzen.** ICH HABE ES VERDIENT  
LIEBEVOLL UND ACHTSAM  
BEHANDELT ZU WERDEN.  
GENAU SO BEHANDLE  
ICH MICH  
AUCH SELBST.

**ICH BIN EINE BEREICHERUNG  
FÜR MEINE FAMILIE UND FREUNDE.**

*Ich liebe mich selbst genauso wie ich bin und  
bin gewiss, dass auch meine Liebsten das tun.*

**ICH WEISS - ALLES  
WAS ICH GEBE,  
SCHENKT MIR DAS  
LEBEN VIELFACH  
ZURÜCK!**

*Ich bin im Einklang  
mit mir selbst und  
passe gut auf mich auf.*

**Meine Mühen und Leistungen werden gesehen und  
geschätzt.**

**ICH ERLAUBE ES MIR MICH GUT UM  
MICH SELBST ZU KÜMMERN.**