



Alternativen zu „ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz“
(einfach locker lesen und vertrauen: du findest das Passende)

1.akzeptiere ich, wer ich bin und wo ich zur Zeit stehe
2.darf ich diese Gefühle fühlen und akzeptieren
3.bin ich trotzdem ein guter Mensch
4.erkenne ich mich an. Es war/ist eine große Herausforderung
5.erkenne ich an, dass ich mein Bestes gebe – mit meinem Hintergrund und meiner Vergangenheit
6.lerne ich, mich zu lieben, mich anzuerkennen, mich zu wertschätzen – jeden Teil von mir
7.lerne ich, mich in Ordnung zu finden....so wie ich bin
8.ziehe ich den Hut vor mir. Das war eine schwierige Zeit/Herausforderung/Überforderung
9. möchte ich lernen, mich trotzdem zu lieben und zu akzeptieren
10.ich danke mir und ich liebe und respektiere mich
11.ich bin offen dafür, mich so wie ich nun mal bin, zu akzeptieren
12.ich akzeptiere jetzt alles an mir. Auch die Gefühle, die ich habe
13.irgendwie werde ich einen Weg finden
14.bin ich offen, meine Ansicht darüber zu verändern
15.gibt es vielleicht einen anderen Weg?
16.langsam fühlt es sich wahrscheinlicher an, dass ich das alles hinter mir lassen kann
17.ich erlaube meinem Geist und meinem Körper, eine Lösung zu finden
18.beginne ich zu fühlen, dass ich das loslassen kann
19.habe ich entschieden, diese Veränderung geschehen zu lassen
20.beginne ich zu verstehen, dass ich das alles nicht sofort und auf einmal schaffen muss
21. frage ich mich, ob es möglich ist, das Ganze anders zu sehen?
22.vielleicht kann ich Frieden mit dieser neuen Situation schließen
23.erlaube ich mir, in meinem Tempo durch das alles durchzugehen
24.bin ich bereit, auf positivere Art für mich damit umzugehen
25.entscheide ich mich, mich sicher und ruhig zu fühlen (entspannt, friedlich, neugierig)
26.habe ich entschieden, das loszulassen
27.entscheide ich, damit in einer Art im Frieden zu sein, die für mich stimmig ist
28.habe ich entschieden, es Schritt für Schritt zu schaffen – jeden Tag ein Stück
29.gebe ich mir die Erlaubnis zu heilen, so wie es für mich richtig ist
30.habe ich entschieden, meine Kraft/Stärke wieder zu fühlen/zu mir zurückzunehmen
31.entscheide ich mich zu entspannen und ruhig zu werden – hier und jetzt
32.habe ich entschieden, offener und akzeptierender zu sein, wenn es um dieses Thema geht
33.entscheide ich mich, damit auf eine Weise zurechtzukommen, die für mich funktioniert
34.freue ich mich auf den Tag, an dem ich mich akzeptieren kann, so wie ich bin
35.entscheide ich mich, neue Wege, das Thema zu lösen, zu betreten
36.habe ich entschieden, diese Regel neu zu gestalten – sie funktioniert nicht mehr für mich

.....