



Ich werde nach und nach lernen

Wenn ich einen Fehler mache,
unterstütze ich mich selbst um besser zu
werden



Wenn es mir schlecht geht, tue ich Dinge
die mir gut tun

Je schlechter ich mich fühle, desto mehr
kümmere ich mich um mich selbst



Wir alle brauchen andere

Ich löse Probleme selbst, aber frage auch
um Hilfe, wenn ich Hilfe brauche



Ich habe meine eigenen Ressourcen

Ich werde nicht wütend, wenn andere
nicht für mich da sind



Ich baue mich selbst wieder auf

Ich verhalte mich nicht
selbsterstörerisch



Ohne zwanghaft über Ernährung
nachzudenken

Ich esse gesunde Lebensmittel



Wenn ich etwas nicht schaffe, helfe ich mir selbst

Ich verzichte auf harte Kritik an mir selbst



Den Menschen denen ich vertraue

Ich teile meine Probleme mit



Ich erkenne den Wert meiner Taten an

Ich konzentriere mich nicht darauf, wie undankbar die Menschen sind



Wenn mir etwas nicht gut tut, dann tue ich es auch nicht

Ich tue nichts, was mir schaden würde



Welcher Teil der Verantwortung ist meiner?

Ich trage nicht die Welt auf meinen Schultern



Manchmal geht etwas besser mit Hilfe von anderen

Ich lasse mir helfen



Ich kämpfe für etwas, wenn es sein muß

Ich frage nach den Dingen, die ich brauche



Ich reserviere Zeit für ich selbst

Ich verbringe Zeit mit angenehmen Aktivitäten



Ich konzentriere mich darauf, was ich in der Situation tun kann

Ich konzentriere mich nicht darauf, wie unfair ich behandelt wurde



Auch zu den Menschen, die ich liebe

Ich kann nein sagen



Ich suche einen anderen Weg, um das zu bekommen was ich brauche

Mir macht es nichts aus, wenn andere nicht sofort auf meine Bedürfnisse eingehen



Ich kann mir Zeit lassen

Ich genieße meine Freizeit



Ich erwarte nicht von den anderen, dass sie perfekt sind

Ich habe erfüllende Beziehungen



Aber ich lasse nicht zu, dass mir jemand schadet

Ich kann verzeihen



Deine Bedürfnisse sind auch wichtig

Meine Bedürfnisse sind wichtig



Ich kümmere mich um meinen Körper

Ich mache regelmäßig Sport



Wenn es sich lohnt

Ich kann für meine Rechte eintreten



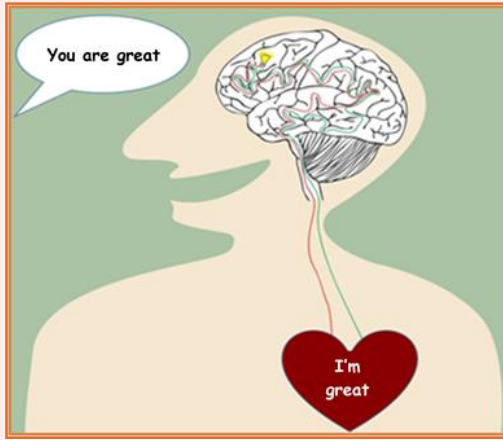
Ich darf auch Zeit verträdeln

Was ich tue muss nicht für jemand anderen nützlich sein



Ich kümmere mich um meine Privatsphäre

Ich lasse es nicht zu, dass mir jemand zu nahe kommt



Ich rede Komplimente nicht klein

Ich nehme Komplimente an



Aber ich vergesse dabei nicht meine eigenen Bedürfnisse

Es gefällt mir anderen zu helfen



Ich schätze beides gleich

Ich nehme Komplimente und Kritik ernst



Ich beurteile nicht alle Menschen gleich

Ich misstrauere auch Menschen nicht, die etwas positives über mich sagen



Ich kümmere mich um alles, was in mir ist

Ich sorge gut für mich

Bücher auf dieses Thema bezogen

