



Arbeit mit dem inneren Kind und sich selbst

*Höre jeden Tag in dich hinein
damit du erfährst, was du dir zu sagen hast.*

Arbeit mit dem inneren Kind - Affirmationen -	Arbeit an mir selbst - Affirmationen -
<p data-bbox="465 302 739 371" style="text-align: center;">Bild von sich einfügen aus der Kindheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="96 872 584 905">➤ Ich nehme dich an, so wie du bist. <li data-bbox="96 915 517 948">➤ Ich liebe dich so wie du bist. <li data-bbox="96 958 595 991">➤ Du brauchst keine Angst zu haben. <li data-bbox="96 1001 1016 1080">➤ Ich lasse deine Gefühle und Ängste zu, indem ich versuche, sie aus Distanz wahrzunehmen. <li data-bbox="96 1090 936 1169">➤ Ich nehme deine Verwundbarkeit und deinen Schmerz an und verdränge sie nicht. <li data-bbox="96 1163 1003 1196">➤ Ich vermeide, dir gegenüber anklagend und beschuldigend zu sein. 	<p data-bbox="1368 302 1832 414" style="text-align: center;">Bild von sich einfügen als Erwachsener oder ein Motivations-Motiv (z.B. was ich gerne machen würde...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1108 835 1816 868">➤ Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben. <li data-bbox="1108 878 1850 911">➤ Ich will die Verletzungen aus meiner Kindheit heilen. <li data-bbox="1108 921 2000 954">➤ Ich brauche keine Angst vor der Kindheit zu haben. Es ist vorbei. <li data-bbox="1108 964 1839 997">➤ Ich nehme an, was in meiner Kindheit geschehen ist. <li data-bbox="1108 1007 2040 1087">➤ Ich bin groß und stark genug, Vergangenes aufzulösen und für mich selbst zu sorgen. <li data-bbox="1108 1096 1910 1129">➤ Ich bin bereit, alle meine Gefühle wahr- und anzunehmen. <li data-bbox="1108 1139 1738 1172">➤ Ich bin selbst verantwortlich für mein Glück. <li data-bbox="1108 1182 1648 1215">➤ Ich lasse Freude, Glück und Liebe zu. <li data-bbox="1108 1225 1491 1258">➤ Ich darf auch traurig sein. <li data-bbox="1108 1268 2074 1348">➤ Ich akzeptiere auch schmerzhaft empfundene Empfindungen. Sie gehören ebenfalls zu meinem Leben. <li data-bbox="1108 1341 1984 1374">➤ Ich öffne mich für Veränderungen, für Neues in meinem Leben. <li data-bbox="1108 1384 1984 1463">➤ Ich möchte mich selbst zum Ausdruck bringen und gebe meiner Kreativität Spielraum.