

Auch wenn ich
sehr hart zu mir bin,
liebe ich mich voll und
ganz.

©Elke Post, www.profilax.info

Wenn ich mich am
wenigsten mag, nehme
ich mich besonders
liebevoll in den Arm.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich entscheide mich,
milde mit mir zu sein.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich nehme alle Gefühle
in mir liebevoll an.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich öffne meine Arme
für mich selbst.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich folge dem Weg
meines Herzens.

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Wenn ich Angst habe,
dann nehme ich mich
liebevoll an die Hand.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich lasse los,
was mir nicht mehr
wichtig ist.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich erkenne:
alles, was ich brauche, ist
in mir.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin geboren, um
glücklich zu sein.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich lasse meine Urteile
los und öffne mich
für die Liebe.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich entscheide mich,
mir und dem Leben
zu vertrauen.

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich lasse los,
was mir nicht mehr
gut tut.
©Elke Post, www.profilax.info

Ich nehme meine Ängste
liebevoll an.
©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin für mich da,
wenn ich mich am
wenigsten mag.
©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin einzigartig
und vergleiche mich
nicht mit anderen.
©Elke Post, www.profilax.info

Ich verdiene es,
geliebt zu werden.
©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin mir selbst
der wichtigste Mensch
in meinem Leben.
©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich entscheide mich,
los zu lassen, was nicht
mehr zu mir und
meinem Leben passt.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich achte und
respektiere mich
voll und ganz.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich nehme mir Zeit
für das, was mich
glücklich macht.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich schliesse Frieden
mit mir und mit
anderen Menschen.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich vertraue darauf,
dass alles, was geschieht,
richtig ist.

©Elke Post, www.profilax.info

Schmerz und Leid
weisen mich darauf hin,
dass ich gegen meine
eigene Wahrheit lebe.

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich erkenne in den
Herausforderungen des
Lebens mein
persönliches Wachstum.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich beginne zu
entscheiden, was wichtig
für mich ist.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich habe die Macht über
mein Leben und nehme
sie liebevoll an.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin Schöpfer meines
Lebens
und nicht Opfer.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich höre auf, immer
Recht haben zu wollen,
und übe mich in Demut.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich entscheide mich
für ein Leben in
Bewusstheit
und Achtsamkeit.

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

<p>Ich höre auf, mich mit meinen Gedanken selbst klein zu machen.</p> <p>©Elke Post, www.profilax.info</p>	<p>Ich höre auf, mich mit unwichtigen Dingen meiner freien Zeit zu berauben.</p> <p>©Elke Post, www.profilax.info</p>
<p>Ich schenke mir Sanftmut, Milde und Geduld.</p> <p>©Elke Post, www.profilax.info</p>	<p>Wenn ich mich selbst verurteile, sage ich mir, ich mache es so gut wie ich kann.</p> <p>©Elke Post, www.profilax.info</p>
<p>Ich übernehme ab jetzt die Verantwortung für mein Leben.</p> <p>©Elke Post, www.profilax.info</p>	<p>Ich akzeptiere mich, auch mit all meinen Schattenseiten.</p> <p>©Elke Post, www.profilax.info</p>



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

<p>Ich erkenne die verletzte Kleine/den verletzten Kleinen in mir und erkenne sie/ihn liebevoll an, so wie sie/er ist. ©Elke Post, www.profilax.info</p>	<p>Wenn es schwer und anstrengend wird, frage ich mich, wie ich es mir leichtmachen kann. ©Elke Post, www.profilax.info</p>
<p>So wie ich bin, bin ich richtig. ©Elke Post, www.profilax.info</p>	<p>Ich erlaube mir ein glückliches und freudvolles Leben. ©Elke Post, www.profilax.info</p>
<p>Alles was ich brauche ist in mir. ©Elke Post, www.profilax.info</p>	<p>Ich liebe und lebe mein Frau / Mann sein voll und ganz. ©Elke Post, www.profilax.info</p>



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich öffne mein Herz für
mich selber.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich öffne mein Herz
für meine bislang
abgelehnten Seiten.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich schenke mir Liebe,
Geduld und
Zärtlichkeit.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin stark und darf
auch
schwach sein.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich schenke mir Liebe,
Geduld und Zärtlichkeit.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin wertvoll
und erkenne
meinen eigenen Wert an.

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich vergebe mir selbst.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich gehe

meinen eigenen Weg.

©Elke Post, www.profilax.info

Mein Leben gehört mir.

©Elke Post, www.profilax.info

Ich vertraue mir.

©Elke Post, www.profilax.info

*Das, was ich in meinem
Partner suche, kann ich
mir nur selber geben.*

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich nehme meinen
tyrannischen, bockigen
Teil mit offenen Armen*

an.

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich werde geliebt!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin wertvoll!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich genüge!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin willkommen!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich werde satt!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bekomme genug!

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich bin klug!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin schön!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich habe ein Recht auf
Freude!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich darf Fehler machen!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich habe Glück verdient!

©Elke Post, www.profilax.info

Das Leben ist leicht!

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich darf ich sein!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich darf auch mal zur
Last fallen!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich darf mich wehren!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich darf meine Meinung
haben!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich darf fühlen!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich darf mich
abgrenzen!*

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich schaffe das!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich strahle Zuversicht
aus!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich habe Kraft!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin präsent!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich vertraue dem Leben!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich lebe Ehrlichkeit!

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

*Ich verspüre innere
Ruhe!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin flexibel!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin offen!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich vergebe mir und
anderen!*

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich finde Lösungen und
Wege!*

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich sehe das große
Ganze!*

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

*Ich erlebe
Grenzüberschreitung!*

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich setze Grenzen und
akzeptiere sie!*

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich übernehme
Selbstverantwortung!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich liebe bedingungslos!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich Sorge für mich selbst!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich bin traurig!

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

Ich vertraue mir selbst!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich habe Mitgeföhle!

©Elke Post, www.profilax.info

Ich kann zuhören!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich kann besonnen
agieren!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich lebe Respekt!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich bin milde mit mir
und anderen!*

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich

*Ich nehme das Leben in
die Hand!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich lebe Toleranz!

©Elke Post, www.profilax.info

*Ich handele
entschlossen!*

©Elke Post, www.profilax.info

Ich lebe urteilsfrei!

©Elke Post, www.profilax.info



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich



Ich liebe mich