

INNERER FRIEDE

Ich atme tief ein und aus!
Ich entscheide mich JETZT für friedvolle
Gedanken und Gefühle!

Ich lasse Andere so sein, wie sie sind!

Ich sage „JA“ zu mir!

Ich vergebe mir und anderen!

Ich akzeptiere den IST-Zustand und gebe
meinen Widerstand dagegen auf!
Ich nehme die Situation / mich an
und sage „JA“ zu dem was ist!

Ich nehme mir Zeit für mich!

Ich löse mich von jeglichem Kampf!

Ich mache mir bewusst,
wofür ich jetzt dankbar sein kann!



Ich nehme mich liebevoll an,
besonders all jenes an mir, was mich stört!

Ich höre auf zu jammern!

Ich übernehme die Verantwortung für meine Gefühle
und gebe anderen Menschen oder Ereignissen keine
Macht mehr darüber!

Ich achte auf meine Intuition!

Ich gebe jetzt jeglichen Widerstand
gegen positive, friedvolle Gefühle auf!

Ich bin im HIER und JETZT!

Ich bin gut zu mir und behandle mich liebevoll!

Ich höre auf, mich zu bekämpfen!

Ich sage „NEIN“, wenn ich etwas nicht möchte und
setze klare Grenzen!

Ich tue mehr von dem, was mich glücklich macht
und sich gut anfühlt!

Ich stärke die Liebe in mir!

Ich schließe Frieden mit meiner Vergangenheit!