SELBSTLIEBE IM ADVENT

12 Affirmationen, die Dir helfen, Deine Selbstliebe
zu vertiefen und im Weihnachtstrubel gelassen zu bleiben

1. “Ich bin genug und wertvoll, so wie ich bin.”
2. “Meine Bedürfnisse sind wichtig und ich achte liebevoll auf mich.”
3. “Ich nehme nur das an, was mich stärkt und nährt.”
4. “Ich liebe und akzeptiere mich in jedem Moment.”
5. “Ich verdiene Liebe, Respekt und Glück.”
6. “Ich gebe mir die Zeit und den Raum, die ich brauche.“
7. “Mein Herz ist voller Mitgefühl für mich selbst.“
8. “Ich bin stolz auf alles, was ich bereits erreicht habe.”
9. “Ich erlaube mir, Freude und Leichtigkeit zu spüren.“
10. “Meine Einzigartigkeit ist meine größte Stärke.”
11. “Ich bin ein Geschenk an mich selbst und die Welt.“
12. “Ich erlaube mir auch NEIN zu sagen und respektiere meine Grenzen.“