



Selbstmitgefühl

Affirmationen



Ich bin liebevoll und verständnisvoll gegenüber mir selbst.

Ich akzeptiere meine Fehler und lerne aus ihnen.

Ich verdiene Fürsorge und Mitgefühl, genau wie jeder andere Mensch.

Ich bin genug, genauso wie ich bin.

Es ist in Ordnung, Pausen zu machen und auf mich selbst zu achten

Ich erlaube mir, meine Gefühle zu fühlen und anzunehmen.

Ich behandle mich selbst mit derselben Freundlichkeit, die ich anderen schenke

Ich bin ein wertvoller Mensch, unabhängig von meinen Fehlern oder Erfolgen.

Ich gebe mir selbst die Erlaubnis, menschlich zu sein und unvollkommen zu sein.

Jeder Tag bietet mir die Möglichkeit, mich selbst besser zu verstehen und zu lieben.