

Meine Prinzipien

Für ein erfülltes, achtsames Leben

Vom Denken ins Fühlen
Ich höre auf mein Herz.

Freude als innerer Weg
Ich erlaube mir, das Leben zu genießen.

Sanftheit statt Selbsthärte
Ich wähle Weichheit.

Langsamkeit als Kraft
Ich vertraue der Kraft der Ruhe.

Vertrauen ins Leben
Ich glaube an das Gute im Leben.

- Ich wähle mich -

Die eigenen Bedürfnisse ehren
Ich achte auf das, was mir guttut.

Hoffnung als inneres Licht
Ich öffne mich für das, was kommt.

- Ich ehre mich. Ich bin genug -

Die Würde der eigenen Grenzen
Ich schütze, was mir wichtig ist.

Demut vor dem Leben
Ich bleibe offen und lernbereit.

Gold aus Fehlern machen
Ich sehe das Wertvolle in meinen Erfahrungen.

Die Schönheit der Brüche
Ich vertraue: Auch das Unvollkommene gehört zu mir.

Gefühle willkommen heißen
Ich lasse alles da sein, was in mir lebendig ist.

Sich selbst freundlich begegnen
Ich bin gut, so wie ich bin.

Grenzen erkennen und liebevoll setzen
Ich darf Nein sagen, und zu mir stehen.

Innere Zuwendung
Ich schenke mir selbst Aufmerksamkeit und Wärme.

Sich selbst ein Zuhause sein
Ich komme immer wieder zu mir zurück.

Dem Wesentlichen Vorrang geben
Ich wähle bewusst, wo meine Energie hinfließt. Dort nähren, wo es am meisten gebraucht wird. Den wichtigsten Wert im Moment erkennen.

Mein Weg ist einzigartig und darf sich verändern.
Ich gehe ihn in meinem Tempo - in Liebe mit mir. ♥