

Ich liebe und akzeptiere mich genau so, wie ich bin, mit all
dem, was mich ausmacht:
allen Stärken, Schwächen, Eigenarten, Wünschen und
Bedürfnissen.

Ich orientiere mich an den Zukunftswünschen,
die ich für mich als sinnvoll und wichtig erkannt habe,
und gehe in kleinen Schritten immer weiter in diese Richtung.

So komme ich dem, was mich erfüllt und glücklich macht,
Stück für Stück näher.

Ich verzeihe mir ganz bewusst die Schwächen, die ich habe,
und die Fehler, die ich auf meinem Weg mache.

Ich gehe mit anderen so um,
wie ich mir wünsche, dass sie mit mir umgehen.

Ich richte bewusst meinen Blick darauf,
was alles gut in meinem Leben ist,
und weiß das zu schätzen.