

Verletzende Botschaft aus der Kindheit 😞

Heilende Botschaft 😊

8

😞 Es ist nicht in Ordnung, schwach/verletzlich zu sein oder jemandem zu vertrauen.

😊 Deine Verletzlichkeit ist keine Schwäche – sie ist deine wahre Stärke.

9

😞 Es ist nicht in Ordnung, wichtig oder präsent zu sein oder sich zu behaupten.

😊 Du bist wichtig. Deine Anwesenheit zählt!

1

😞 Du musst perfekt sein. / Es ist nicht in Ordnung, Fehler zu machen.

😊 Du bist genug, so wie du bist. / Es ist in Ordnung, unvollkommen zu sein.

2

😞 Du bist nur liebenswert, wenn du gibst. / Es ist nicht in Ordnung, selbst etwas zu brauchen.

😊 Deine Bedürfnisse zählen. Du darfst annehmen/empfangen, nicht nur geben.

3

😞 Dein Wert hängt von deiner Leistung ab. / Du bist nur geschätzt und geliebt, wenn du glänzt.

😊 Du wirst geliebt für das, wer du bist – für dein Sein, nicht deine Leistung.

4

😞 Etwas stimmt nicht mit dir. / Es ist nicht in Ordnung, einfach so zu sein, wie du bist.

😊 Du musst nicht anders sein, um geliebt zu werden. Du bist genau richtig und vollständig.

5

😞 Es ist nicht in Ordnung, Bedürfnisse oder Erwartungen zu haben.

😊 Du darfst da sein, mit allem, was du brauchst.

6

😞 Es ist nicht in Ordnung, sich sicher zu fühlen oder zu vertrauen.

😊 Du bist sicher. Du darfst vertrauen – dir selbst und dem Leben.

7

😞 Es ist nicht in Ordnung, Schmerz oder Leid zu empfinden.

😊 Es ist sicher, alle Gefühle zu fühlen – auch die schwierigen. Du bist sicher, auch ohne Ablenkung oder Vergnügen.