

# Selbstvorwürfe klären

Rezept: 3 x täglich 6 Wochen bei SV (schaue, welcher Satz für Dich stimmig ist, diesen dann notieren und 3x täglich 6 Wochen einnehmen)

## Deine Affirmationen

Jetzt ist es höchste Zeit, meine Selbstbeziehung ernsthaft zu verbessern, in dem ich .....

Jetzt nehme ich mich mal ernst und verzeihe mir aus tiefstem Herzen .

Immer wenn ich noch (Zweifel/schlecht über mich denke/skeptisch mir gegenüber bin) gehe ich jetzt/ab heute/ab sofort/von nun an/ konsequent, wohlwollend und liebevoll mit mir um.

Ich trainiere jetzt Tag für Tag/oder experimentiere damit, wohlwollender und liebevoller auf mich zu schauen.

Gerade wenn es um dieses Thema geht, gehe ich konsequent, wohlwollend und liebevoll mit mir um.

Schluss mit Selbstvorwurf: Ich finde mich ab heute einfach super!