Du darfst Pause machen, ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen.

Dein Wert hängt nicht davon ab, wie viel du heute geschafft hast. Du bist wundervoll, genauso wie du bist.

Du musst nicht alles perfekt machen, damit es wunderschön wird. Unperfekt ist echt.

Auch kleine Schritte dürfen dich stolz machen. Wofür möchtest du dich heute feiern?

Du darfst dir selbst genauso viel Liebe schenken wie anderen. Was kannst du heute tun, um dir ein bisschen mehr Selbstliebe zu schenken?

Manchmal ist weniger genau das, was du gerade brauchst.

Du darfst Nein sagen und trotzdem ein liebevoller Mensch sein.

Deine Gefühle dürfen da sein, auch wenn du sie nicht sofort verstehst.

Ein achtsamer Glücksmoment kann einen gewöhnlichen Tag besonders machen. Was hat dir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert?

Du darfst deinen eigenen Weg gehen, auch wenn er anders aussieht.

Du darfst den Tag genießen, auch wenn du heute nichts von deiner To-do-Liste gestrichen hast.

Du darfst stolz auf die Person sein, die du heute bist.

Manchmal beginnt Selbstfürsorge mit einem liebevollen Gedanken an dich selbst.

Du darfst stark sein und gleichzeitig Momente brauchen, in denen du dich anlehnen möchtest.

Dein Leben darf sich leicht anfühlen, auch wenn nicht alles leicht ist.

Du darfst dir Zeit nehmen für das, was dein Herz glücklich macht.

Vergiss nicht, wie viele kleine Wunder im Alltag auf dich warten. Wofür bist du heute besonders dankbar?

Du darfst deine Meinung ändern und neue Wege einschlagen.

Du bist mehr als deine Aufgaben, Termine und Verpflichtungen.

Schenke dir heute einen Moment, in dem es nur um dich geht.

Du darfst loslassen, was nicht mehr zu dir passt. Was möchtest du nicht mit ins neue Jahr nehmen?

Es gibt so vieles an dir, das du liebevoll wertschätzen darfst.

Du musst nicht auf einen besonderen Anlass warten, um dir etwas Gutes zu tun.

Das schönste Geschenk bist du selbst. Vergiss nie, wie wertvoll du bist. Was wünschst du dir von Herzen für das neue Jahr?








