

Es ist ok, wenn es nicht ok ist

Wie fühlst du dich gerade?

Versuche wirklich tief in deine Emotionen zu gehen und die vielen Akzente zu spüren.

Bist du der einzige Mensch auf dieser Welt mit diesen Gefühlen?

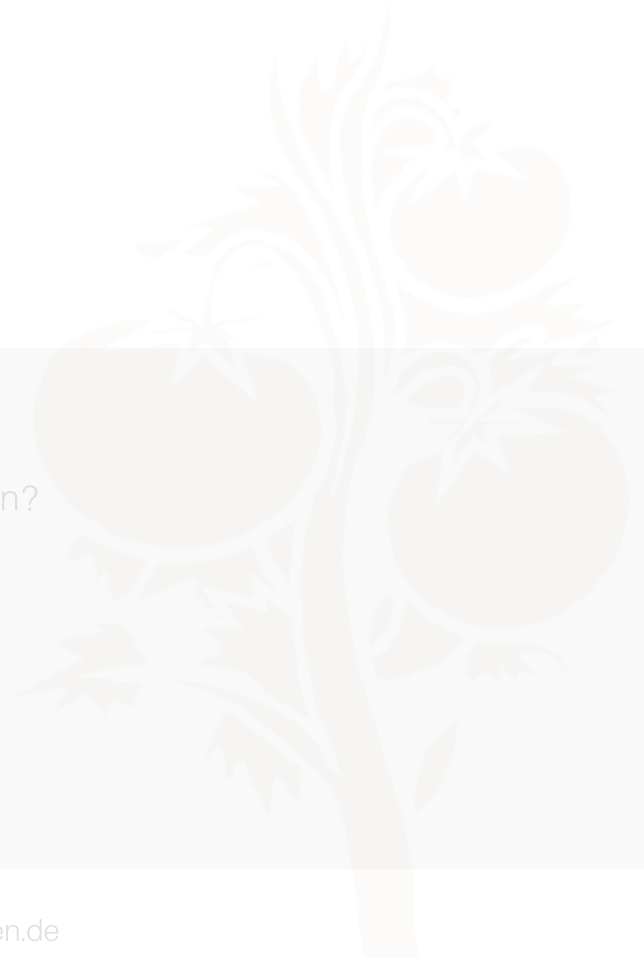
Oder fühlen sich nicht eher alle mal so? Erwinnere dich daran, dass du nicht allein bist.

Sei freundlich zu dir und erlaube deine Gefühle

Es ist ok, dass du dich so fühlst, wie du dich fühlst. Verurteile dich nicht, sondern bestärke dich.

Welche Lösungen könnte es geben?

Fallen dir spontan Dinge ein, die dir helfen könnten?



so geht es mir schnell wieder besser

Aktivitäten für meine Seele:

Aktivitäten für meinen Körper:

