

# Manifest meiner Grenzen

Ich gebe mir ab sofort die Erlaubnis, Konditionierungen und Überzeugungen, die mir nicht mehr dienlich sind, gehen zu lassen.

Ich erlaube mir, in diesen Prozess einzusteigen. ✨

Ich erlaube mir, mich, meine Gefühle und meine Grenzen zu achten und ernst zu nehmen – vor anderen UND vor mir selbst. ✨

Ich erlaube mir, für mich einzustehen und meine Interessen zu vertreten.

Ich erlaube mir zu lernen, zu wachsen, hinzufallen und wieder aufzustehen. ✨

Ich erlaube mir, mit mir selbst liebevoll und geduldig zu sein.

Ich bin es mir Wert.

Ich bin es mir Wert.

Ich bin es mir Wert.