

Glaubenssätze

NEGATIV



POSITIV

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin wertvoll, so wie ich bin.

Ich bin zu laut.

Meine Stimme hat eine Berechtigung.

Das schaffe ich niemals.

Ich bin fähig, Herausforderungen Schritt für Schritt zu meistern.

Ich bin zu alt/jung, um etwas Neues zu beginnen.

Es ist immer der richtige Zeitpunkt, um meinen Träumen zu folgen.

Ich darf keine Schwäche zeigen.

Meine Verletzlichkeit ist eine Stärke und macht mich menschlich.