ICH bin ruhig und entspannt ...

... wie ein LÖWE!

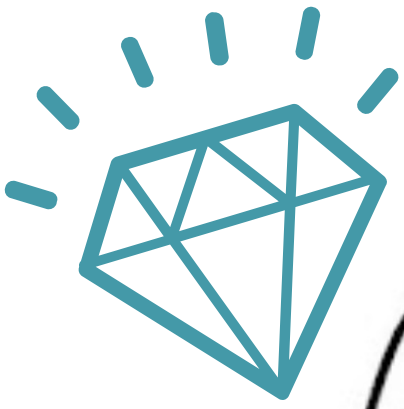
HerzBestärkt!
TANJA RÖDIG
www.herzbestaerkt.de

ICH bin ruhig
und
entspannt
...

... denn in der
Ruhe liegt
die Kraft!

HerzBestärkt!
TANJA RÖDIG
www.herzbestaerkt.de

Meine Aussagen sind klar wie Diamanten.



HerzBestärkt!
TANJA RÖDIG
www.herzbestaerkt.de

So bin und wirke ich mutig:

Füße auseinander,
Schultern gerade …

… ich schaue anderen Menschen in die Augen!

HerzBestärkt!
TANJA RÖDIG
www.herzbestaerkt.de

Wenn mich jemand ärgert oder beleidigt, denke ich daran:

Ich drehe mich um, gehe weg und hole mir die guten Dinge in mein Leben.

HerzBestärkt!
TANJA RÖDIG
www.herzbestaerkt.de

Hier male ich mir alles Gute in meinem Leben, damit ich immer daran denke:

Mama * Papa * Oma * Opa * Freunde * Haustier * Lieblingstier*

Zuhause * Mein Lieblingsort * Das mache ich gerne! * Das liebe ich! *

Passt nicht alles aufs Blatt? Nimm Dir gern ein grosses Blatt zum Malen!