

Ich bin stolz auf dich

Heute gibt es nichts anderes zu sagen.

Du hast dich dieser Reise gestellt, du hast reflektiert, gelernt und lässt dich auf Neues ein.

Weil du dich für dich einstehest. Weil du etwas für dich und deine Gesundheit bewegen möchtest, damit es dir besser geht.

Lass diesen Satz heute einfach mal stehen.

Atme ihn ein.

Spüre ihn.

Übung

Was kannst du heute tun, um dir selbst Anerkennung zu schenken?

