



So schön, dass du da bist.

Du kennst vielleicht diese Stimme, die dich klein hält:

"Sei vorsichtig."

"Mach bloß keine Fehler."

"Du schaffst das eh nicht."

"Mach´ dich doch nicht lächerlich."

"Reiß´ dich zusammen."

Vielleicht hast du sie so oft gehört, dass sie sich "wahr" anfühlt, wie ein Teil von dir.

Aber glaube mir: Diese Stimme ist nicht die Wahrheit! Sie ist aus Erfahrungen geformt. Aus Sätzen, die du oft gehört hast. Und aus Momenten, in denen du einfach nur sicher sein wolltest.

✨ Übung:

Wenn du magst, dann schließe deine Augen und stelle dir deine innere Stimme vor.

Wie sieht sie aus? Was sagt sie?

Frage sie leise:

"Was wolltest du mir eigentlich Gutes tun?"

Vielleicht spürst du, wie sie dich nur schützen wollte. Dann verstehst du möglicherweise, dass du sie heute gar nicht mehr brauchst.

💖 Affirmation:

"Ich darf alte Stimmen entlassen und meiner eigenen Wahrheit lauschen."

🍀 Reflexionsfrage:

Welche Worte möchtest du ab heute lieber denken?

Sprich sie laut aus und spüre, wie dein Körper auf sie reagiert.

Du bist nicht deine alten Gedanken. Du bist das Bewusstsein, das sie wahrnehmen und liebevoll verwandeln darf.

Alles Liebe,

Melanie ✨

Wenn dir das gefallen hat, [kannst du dich hier zum Adventskalender anmelden:](#)

Jetzt Adventskalender
sichern

Falls du mich (erstmal) besser kennenlernen willst, [klicke hier](#) ,
melde dich zu meinem Ruhepost-Newsletter an und hole dir
deine ✨Mini-Auszeit✨.

Mini-Auszeit holen