



Bianca's Weg

6 Mutmacher-Karten für Dich. Schön, dass du da bist! Diese Karten sollen Dich im Alltag daran erinnern, dass du nicht immer stark sein musst. Nimm dir einen kurzen Moment nur für dich.





“Ich dachte immer, ich muss stark sein. Doch stark sein bedeutet nicht, keine Tränen zu zeigen. Stark sein bedeutet, zu seinen Gefühlen zu stehen”.





Nimm dir 3 Minuten. Setze dich
aufrecht hin. Atme tief in den Bauch
ein und lass beim Ausatmen alles los.
Welches Gefühl ist **JETZT** gerade da?
Lass es einfach da sein, ohne es zu
bewerten.





Es ist okay, traurig zu sein.

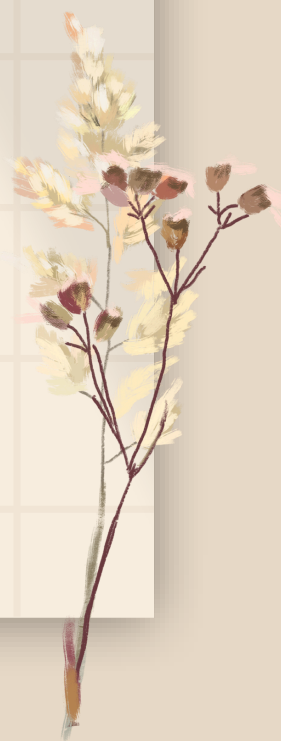
Es ist okay, wütend zu sein.

Lass die Gefühle zu, denn sie
gehören zu dir und deinem
Weg.





Schreibe heute alles auf, was Dich
wütend oder traurig macht. Lass die
Worte einfach fließen. Danach falte
das Blatt zusammen und lege es
bewusst beiseite. Du musst das nicht
den ganzen Tag mit dir herumtragen.





Manchmal müssen wir erst ganz tief
fallen, um zu erkennen, wer wir wirklich
sind und was wir im Leben wirklich
wollen.





Eine Frage an Dich: Was ist die wichtigste Erkenntnis, die du aus deiner schwersten Zeit über dich selbst gelernt hast? Welche verborgene Stärke hast du dabei entdeckt?





Der Weg zurück zu mir ist nicht immer
leicht, aber es ist der wichtigste Weg, den
ich je gegangen bin. Und ich gehe ihn
Schritt für Schritt.





Was ist der allerkleinste Schritt, den du
Heute nur für DICH tun kannst? Ein
Spaziergang? Ein Kaffee in Ruhe?
Schreibe es auf und tue es:





Du bist nicht allein mit deinem Schmerz.

*Es gibt immer einen Weg zurück ins
Licht, auch wenn es sich gerade dunkel
anfühlt. .*

