

"Ich darf..."

Oftmals stressen wir uns unnötig und denken uns, dass wir vieles tun "müssen", und manches nicht gönnen dürfen etc.

->> **In unserem Leben fehlt es oftmals an der nötigen Leichtigkeit.
Nachfolgend eine Vielzahl von "Erlaubern", um es uns leichter im Leben zu machen :-)))**

Ich darf es leichter haben im Leben
Ich darf mich überfordert fühlen
Ich darf auch einmal nichts tun
Ich darf mir helfen lassen
Ich darf "nein" sagen
Ich darf auf mich schauen
Ich darf zufrieden sein
Ich darf mal unordentlich sein
Ich darf mal nichts weiter bringen - darf Dinge liegen lassen
Ich darf Pausen machen
Ich darf locker Ziele erreichen
Ich darf etwas tun, einfach weil ich es tun will
Ich darf etwas machen ohne Begründung anderen gegenüber - ohne mich zu rechtfertigen
Ich darf auch mal schwach sein
Ich darf langsam sein - darf trödeln
Ich darf Fehler machen
Ich darf mir aktiv Hilfe holen
Ich darf mal einen ganzen Tag herumlümmeln und nichts tun
Ich darf auch unsinnige Dinge machen
Ich darf Spaß haben bei dem was ich tue
Ich darf mit mir zufrieden sein
Ich darf mir etwas Gutes tun
Ich darf kleine Erfolge feiern - darf genießen
Ich darf "nein" sagen und andere mögen mich trotzdem
Ich darf es mir recht machen
Ich darf meine Vergangenheit ruhen lassen
Ich darf vertrauensvoll in die Zukunft blicken
Ich darf im Hier & Jetzt sein und bewusst leben
Ich darf andere nicht mögen
Ich darf nicht gut drauf sein, darf bedrückt oder traurig sein
Ich darf Gefühle zeigen
Ich darf mich ärgern und grantig sein
Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen
Ich darf ansprechen, was mich stört
Ich darf für etwas keine Zeit haben
Ich darf meine Standpunkte vertreten
Ich darf einfach nur ICH sein
Ich darf sein wie ich bin



Was sind Ihre speziellen "Erlauber"? Einfach ergänzen oder aus obiger Liste heraus suchen.
->> **Sagen Sie sich immer wieder: Es ist okay wie ich bin :-)))**