

Ich vertraue darauf,
dass ich lernen kann,
mich noch häufiger
**auf mich selbst zu
verlassen.**

Alle meine vergangenen
Erfahrungen helfen mir,
meine Probleme noch besser
zu lösen.
**Meine Lebenserfahrung
ist ein wertvoller Schatz.**

Mit jeder kleinen Sache,
die mir gelingt, erfahre ich,
dass ich
**mir und meinen
Fähigkeiten noch besser
vertrauen kann.**

Ich erlaube mir, in diesem
Moment darauf zu vertrauen,
dass ich mir und meinen
Fähigkeiten
**jeden Tag ein bisschen
mehr zutrauen kann.**

Jeder kleine Erfolg, den ich
wahrnehme, kann mir zeigen,
dass ich **mich auf mich
noch besser verlassen
kann.**

Ich vertraue darauf,
dass ich für mein Leben
**die richtigen
Entscheidungen treffe.**

Ich erlaube mir,
dass mein **Selbstvertrauen**
jeden Tag noch
**ein kleines Stückchen
wächst.**

Ich glaube jeden Tag
ein bisschen mehr,
**dass ich alles erreichen
kann, was ich möchte,
wenn ich mich anstrengende und
bemühe.**

Jeden Tag erlaube ich mir, neu
wahrzunehmen,
**was ich schon alles
geschafft habe.**
All das sind Zeichen dafür, dass
ich mich auf mich verlassen kann.