



I AM

8 Affirmationen für mehr Selbstsicherheit

- X Ich bin stark und ich kann mich verteidigen.
- X Ich kenne meine Grenzen und ich setze diese Grenzen.
- X Ich habe das Recht, für mich selbst einzustehen und mich zu verteidigen.
- X Ich vertraue meiner Intuition und handle schnell und entschlossen.
- X Ich geschützt und sicher.
- X Ich lasse nicht zu, dass Angst mich lähmt. Ich setze meine Stimme und mein Körper ein, um mich zu verteidigen.
- X Ich bin in Kontrolle meiner eigenen Sicherheit. Ich handle bewusst und situationsabhängig, um mich zu verteidigen.
- X Ich habe das Recht, meine körperliche Unversehrtheit zu schützen. Ich lerne, wie ich das Beste tun kann, um in jeder Situation sicher zu bleiben.

^{*}
I AM  EMPOWERMENT

