



**Regina Herhoff**  
*Dolfosan Coaching*  
Lebe Deine Einzigartigkeit

## **Beziehung zu sich selbst**

1. Ich akzeptiere mich und die anderen.
2. Ich liebe mich.
3. Ich liebe mich und alles was ich tü.
4. Ich bin sanft / zart zu mir und anderen.
5. Ich mag mich selbst immer.
6. Ich kann mir meine Fehler verzeihen.
7. Ich gehe mit mir großmütig um.
8. Ich liebe mich, deshalb verhalte ich mich allen Menschen gegenüber liebevoll und denke über alle Menschen liebevoll, denn ich weiß, dass das, was ich gebe, vielfach zu mir zurückkehrt.
9. Ich liebe mich, weil ich mich selbst durch die Vergangenheit in diese Gegenwart gebracht habe.
10. Ich vertraue mir und respektiere mich selbst – ich verdiene es, meine inneren Bedürfnisse zu befriedigen.
11. Ich bin ein wertvoller und liebenswerter Mensch und ich verdiene alle Liebe und Bestätigung, die ich mir selbst geben kann.
12. Ich bin ein wunderbarer, fürsorglicher und liebevoller Mensch und ich habe Beziehungen verdient, die ich trage und die mir gut tun.
13. Ich liebe und schätze mich.
14. Ich bin ein wunderbarer, kreativer und bewusst lebender Mensch.
15. Ich liebe mich und alles, was ich tü.
16. Ich bin der lebende, liebende, freudige Ausdruck des Lebens.
17. Ich liebe mich und erkenne mich selbst an.
18. Ich bin wunderbar.
19. Ich bin geborgen, auch wenn ich mich abgrenze.
20. Ich muss auf mich achten, und zwar unabhängig von den jeweiligen Umständen.
21. Ich liebe mich, und ich beginne jetzt damit, in meinem Leben positive Veränderungen vorzunehmen.
22. Ich bin liebenswert und werde geliebt.
23. Ich liebe, was ich in mir sehe.
24. Ich entscheide mich bewusst dafür, mich selbst zu lieben.
25. Ich bin meine eigene Frau.
26. Ich bin selbst für mein Leben verantwortlich.
27. Die Liebe in meinem Leben beginnt bei mir selbst.
28. Es ist in Ordnung für mich, allein zu leben.
29. Ich akzeptiere das Geschenk dieser Zeit des Alleinseins.
30. Ich liebe es, eine Frau zu sein.
31. Ich genieße es, an diesem Punkt in Zeit und Raum lebendig zu sein.
32. Ich erfülle mein Leben mit Liebe.
33. Ich gebe mir selbst, was ich brauche.
34. Ich liebe und achte mich.
35. Ich bin ein göttlicher, wunderbarer Ausdruck des Lebens, und von diesem Moment an bejahe ich das Leben voll und ganz.
36. Ich meine es gut mit mir.
37. Ich liebe mich in diesem Moment in jeder Hinsicht.
38. Ich hole mir meine Macht zurück.
39. Ich liebe und akzeptiere mich.
40. Ich liebe und achte mich.
41. In diesem Moment liebe ich mich voll und ganz.
42. Ich bin vereint.
43. Gegenteil: ich fühle mich unwichtig.
44. Egal, was passiert, ich mag mich.
45. Ich traue mir.
46. Ich vertraue mir.
47. Ich glaube an mich.
48. Ich liebe mich, und zwar so, wie ich bin.

49. Ich bin eins / vollständig / in Einheit.
50. Ich liebe und heile mein inneres Kind, meine innere Frau, meinen inneren Mann.
51. Mich selbst zu lieben ist eine Aufgabe, der ich mich aufrichtig widme.
52. Tief im Zentrum meines Seins gibt es einen unerschöpflichen Brunnen der Liebe.
53. Ich lasse jetzt zu, dass diese Liebe in mir emporsteigt, in alle Richtungen ausstrahlt und hundertfach vermehrt zu mir zurückkehrt.
54. Mit Liebe sind alle Dinge möglich.
55. Ich gebe mir selbst und anderen nährnde Liebe.

Regina Herhoff

Gesundheitspraktikerin (BfG, Mitglied Nr. 516)

Dolfosan Coaching – Lebe Deine Einzigartigkeit

Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops

Triebweg 22 • 69412 Eberbach

Fon 06271 – 8075658

Mail [info@dolfosan.de](mailto:info@dolfosan.de)

Web [www.dolfosan.de](http://www.dolfosan.de)