

Glaubenssätze in schwierigen Zeiten



MUT ZU FÜHLEN

AFFIRMATIONEN
IN MEINER
TRAUER



©HerzHeilung

- Stephanie Mauer -

Mein Herz darf sich von Tag zu Tag leichter anfühlen.

Ich erlaube mir, auf meine eigene Art zu trauern.

Ich darf mich liebevoll und dankbar
an die Vergangenheit erinnern.

Ich erlaube mir, meine Emotionen auszudrücken,
und lasse los, was mich beschwert.

Auch, wenn ich noch nicht weiß wie,
schaue ich in eine positive Zukunft.

Ich darf mir selbst die Erlaubnis geben, mein
Leben wieder zu leben.

Heilung und Trauer brauchen Zeit, und
ich gebe mir diese Zeit, die ich benötige.

Ich erlaube mir selbst, jedes Gefühl
zu fühlen und anzunehmen.

Ich erlaube mir, in meiner Trauer voranzukommen
und zu wachsen.

Ich kann mir und anderen verzeihen.

Ich erlaube mir, mich so zu zeigen, wie ich bin.

Trauer ist keine Schwäche, sondern entwickelt
meine Stärke und Liebe fürs Leben.

Ich bin in Sicherheit und vertraue dem Leben.

Ich bin dankbar für die
gemeinsamen Erinnerungen.

Ich gehe neue Wege, und
ich weiß, dass ich auf mein Herz vertrauen kann.

Ich erlaube mir, mich auch in meiner Trauer zu
entspannen, um neue Kraft zu schöpfen.

Meine Trauer verändert sich,
aber meine Liebe bleibt.

Ich glaube an mich selbst, denn
das Leben trägt mich.

Ich verdiene auch noch gute Zeiten in meinem Leben
und nehme sie dankbar an.

Ich muss dich nicht loslassen.
Ich gebe dir einen sicheren Platz in meinem Herzen.

*Von Herz zu Herz
Deine Stephanie*