



KURZANLEITUNG FÜR TAG 7

Talk to you softly – Sanfte Selbstsprache

Heute lernst du, wie du mit deiner inneren Stimme bewusster und freundlicher sprichst, damit sich dein Körper und Geist entspannen können.

Tool: Inner Authority Lines

Warum: Der Ton, mit dem du mit dir redest, entscheidet, ob du dich beruhigst oder weiter stresst.

Wann: Immer, wenn du dich kritisierst, vergleichst oder dich innerlich antreibst.

Action Steps:

- 1 Drei Sätze bewusst sprechen:
 - „Ich darf langsam.“
 - „Ich bin richtig, auch wenn ich pausiere.“
 - „Ich entscheide den nächsten kleinen Schritt.“
- 2 Dreimal täglich wiederholen – morgens, mittags, abends.
- 3 Atme ruhig dabei und spür die Veränderung in deinem Körper.

Mikro-Aufgabe:

Heute drei bewusste Momente, in denen du freundlich mit dir sprichst, statt dich zu kritisieren.

Mantra:

💎 „Freundlich und klar mit mir.“
