



Impulse für mehr Selbstvertrauen

 <p>Du bist genau richtig.</p>	 <p>Schau in den Spiegel und lächle dein Spiegelbild an.</p> 	<p>Brülle einfach mal drauf los und beobachte was passiert.</p> 	  <p>Achte heute bewusst auf deinen Atem.</p> 
 <p>Was inspiriert dich? Mach ein Foto davon.</p> 	<p>Schokolade macht glücklich.</p> 	<p>Ruf eine liebe Freundin an.</p> 	<p>Sei wild, frech und wunderbar.</p> 
 <p>Stampfe mit deinen Füßen fest auf den Boden.</p>	<p>Was gibt dir Halt? Schreib es auf!</p> 	 <p>Nein heißt Nein!</p>	<p>Du bist wertvoll!</p>



rebel girls
WEND ♀

 <p>Nimm dir 5 Minuten nur für dich allein.</p>	 <p>Ich tanze heute laut zu meiner Lieblingsmusik</p>	 <p>Du darfst sein wie du willst.</p>	  <p>Nimm heute mal einen anderen Weg zur Arbeit, zur Kita oder zum Sport.</p>
 <p>Bewegung tut gut.</p>	 <p>Was macht dich glücklich? Schreib es auf.</p>	  <p>Mach es dir bei einem Film gemütlich.</p>	 <p>Schnaube einmal wie ein Pferd.</p>
  <p>Gönn dir doch heute einmal ein wohltuendes Bad.</p>	  <p>Mach es dir mit einem Buch gemütlich.</p>	 <p>Was sind deine Stärken? Was kannst du besonders gut? Schreib es auf.</p>	 <p>Kreise 3x mal deine Schulter zurück und mach dich groß.</p>