

ICH GLAUB AN MICH.



ICH HAB MICH LIEB.



STELLE DICH VOR EINEN SPIEGEL.  
VIELLEICHT GIBT ES EINEN,  
IN DEM DU DICH BESONDERS  
GERN BETRACHTEST.

Dann sprich Elsas Botschaft für dich  
nach. Sprich sie, sooft du möchtest.  
Am besten jeden Tag.



# ICH DARF WÜTEND SEIN.



DIE WUT ZEIGT MIR,  
WIE VIEL KRAFT ICH IN MIR HABE.

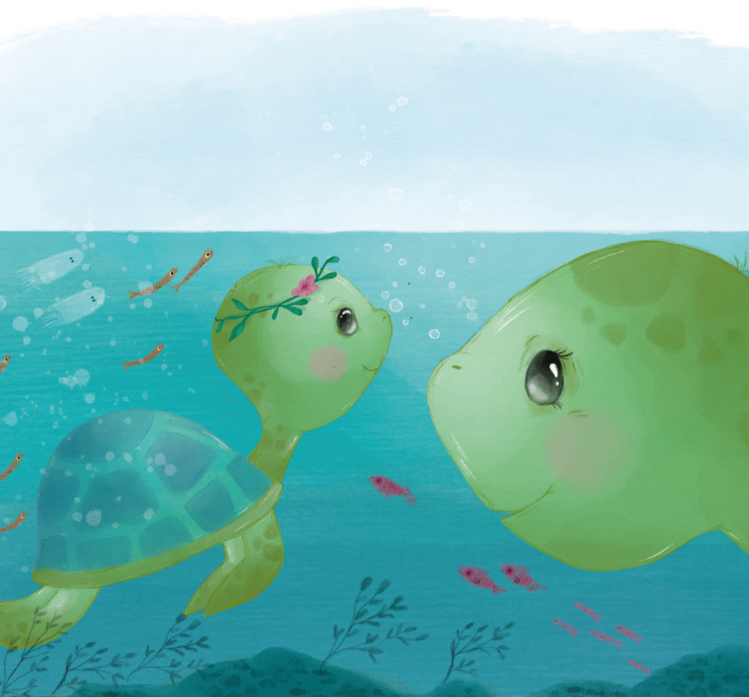


## GIB DEINER WUT IN GEDANKEN DEINE LIEBLINGSFARBE UND EINE SCHÖNE FORM.

Lasse sie ganz weich und kuschelig werden und klingen wie dein Lieblingslied. Dann kannst du die Kraft der Wut für etwas Schönes nutzen.




# MAMA UND PAPA LIEBEN MICH.



AUCH WENN WIR UNS  
MAL STREITEN, HABEN  
WIR UNS DENNOCH LIEB.

Vielleicht magst du heute mal in  
dein Herz fühlen und die Liebe  
zu Mama und Papa ganz stark  
spüren. Sie ist immer da.





Wenn andere gemein zu dir sind,  
erinnere dich daran, dass sie das  
oft nur aus einem Grund tun: weil  
sie selbst unglücklich sind.

**DAS, WAS ANDERE TUN ODER  
SAGEN, HAT NICHTS MIT DIR  
ZU TUN. DU BIST WERTVOLL,  
SO, WIE DU BIST.**

