

Affirmationen

Hier findest du **10 Affirmationen** – das sind kurze, gute Gedanken, die dir Mut machen, dich trösten oder einfach daran erinnern, wie stark und wertvoll du bist.

Du kannst sie dir **ausdrucken** oder einfach einen **Screenshot machen** und immer dabei haben.

Vielleicht gibt es einen Lieblingssatz, den du dir merken möchtest?



***Meine Gefühle sind
richtig und wichtig.***



Ich bin nicht allein.



*Ich bin sicher,
hier und jetzt.*



***Ich bin ein wichtiger
Teil dieser Welt.***



**Ich bin mutig – auch
wenn ich mich mal
fürchte.**



*Es ist okay, zu weinen –
und auch wieder zu
lachen.*



*Ich darf sagen, wenn
mir etwas zu viel wird.*



*Ich vertraue darauf, dass
es wieder besser wird.*



***Ich bin genau richtig, so
wie ich bin.***



***Ich darf Hilfe holen,
wenn ich etwas nicht
alleine schaffe.***

STAND
WITH
GRAZ



Wir sind erschüttert von den schrecklichen Ereignissen in Graz und sprechen allen Betroffenen unser tiefstes Mitgefühl aus.

Kostenlose Unterstützung

Instahelp bietet betroffenen Personen kostenlosen Zugang zur psychologischen Onlineberatung. Melde dich dazu bei unserem Team: **support@instahelp.me**