## HALT!

## STOPP!

Erinnere dich:

## **||:**

```
atme aus
       Ich schaffe das!
atme tief ein
       Ich lasse mich nicht irritieren!
atme behutsam aus
       Ich lasse die Dunkelheit nicht die Oberhand gewinnen!
atme tief ein
       Ich bin der Funke zu unendlich viel Licht!
atme behutsam aus
       Ich bin meine eigene unendliche Energiequelle!
atme tief ein
       Meine Kraft ist grenzenlos!
atme behutsam aus
       Ich bin stärker!
atme tief ein
       Ich schaffe alles, was ich will!
atme behutsam aus
       Ich werde weiter machen!
atme tief ein
```

:||

atme behutsam aus