

# Meine Ziele für das neue Jahr

Ich wiege am \_\_\_\_\_ Kg

Ich trage am \_\_\_\_\_ Kleidergröße \_\_\_\_\_

Das schenkt mir für mein Leben folgende Vorteile:

---

---

---

---

Ich bewege mich wöchentlich \_\_\_ Mal für \_\_\_\_\_ Minuten mit folgenden Aktivitäten:

---

---

Dies trage ich in meinen Kalender ein am \_\_\_\_\_

Meine weiteren Ziele sind:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Ich bin einmalig*

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie ich.

Es gibt Menschen, die mir in vielem gleichen, aber niemand gleicht mir aufs Haar.

Deshalb ist alles, was von mir kommt, mein Eigenes, weil ich mich dazu entschlossen habe. Alles, was mit mir zu tun hat, gehört zu mir. Mein Körper, mit allem was er tut.

Mein Kopf, mit allen Gedanken und Ideen, meine Augen, mit allen Bildern, die sie erblicken. Meine Gefühle, gleich welcher Art - Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Begeisterung.

Mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, lieb oder schroff, richtig oder falsch. Meine Stimme, laut oder leise, und alles, was ich mir selbst oder anderen tue.

Mir gehören meine Phantasien, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Befürchtungen.

Mir gehören alle meine Niederlagen und Fehler und alle meine Siege und Erfolge.

Weil ich mir ganz gehöre, kann ich mich näher mit mir vertraut machen. Dadurch kann ich mich lieben und alles, was zu mir gehört, freundlich betrachten. Damit ist es mir möglich, mich voll zu entfalten.

Ich weiß, dass es einiges an mir gibt, das mich verwirrt und manches, das ich noch gar nicht kenne.

Aber solange ich freundlich und liebevoll mit mir umgehe, kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen für Unklarheiten schauen und Wege suchen, mehr über mich selbst zu erfahren.

Wie auch immer ich aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, was ich denke und fühle, immer bin ich es.

Es hat seine Berechtigung, weil es ein Ausdruck dessen ist, wie es mir im Moment gerade geht.

Wenn ich später zurückschaue, wie ich ausgesehen und mich angehört habe, was ich gesagt und getan habe, wie ich gedacht und gefühlt habe, kann es sein, dass sich einiges davon als unpassend herausstellt.

Ich kann das, was unpassend ist, ablegen und das, was sich als passend erwiesen hat, beibehalten oder etwas Neues erfinden für das, was ich abgelegt habe. Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, sprechen und handeln.

Ich besitze die Werkzeuge, die ich zum Überleben brauche, mit denen ich Nähe zu anderen herstellen und mich schöpferisch ausdrücken kann, und die mir helfen, einen Sinn und eine Ordnung in der Welt der Menschen und der Dinge um mich herum zu finden.

Ich gehöre mir und deshalb kann ich etwas aus mir machen.

Ich bin ich, und so wie ich bin, bin ich in Ordnung.

Meine Ernährungsumstellung ist mein Geschenk an mich!