

STARK

auch ohne Muckis.



DEINE MERKSÄTZE

1. Füße auseinander, Schultern gerade, ich gucke anderen in die Augen.
2. Ich drehe mich um, geh weg und hole mir die guten Dinge in mein Leben.
3. Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft!
4. **Schritt 1:** Schutzschild an.
Schritt 2: Ich gehe weg.
Schritt 3: Ich rede mit anderen Löwen.
5. Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, denn ich gebe mein Bestes und mag mich!
6. Ich bin ich und das ist gut so. Ich habe ein Schutzschild, welches ich benutze.
7. Ich höre auf meine Gefühle, denn die zeigen mir den Weg, wie ein Kompass!
8. Andere müssen mich nicht mögen wichtig ist, dass ich mich mag.
9. Meine Aussagen sind klar wie Diamanten.

Alle Handbewegungen zu den Merksätzen findet ihr auf:

www.starkauchohnemuckis.de/merksaetze