

## ZEIT FÜR EINE ERINNERUNG?

Wie bei den meisten Menschen nimmt die Erinnerung daran, wie wertvoll und großartig sie sind, mit der Zeit ab. Hole dir daher bei Bedarf rechtzeitig eine Auffrischung deiner Erinnerung. Diese gibt es natürlich kostenlos für dich!

- Du bist großartig!
- Du hast, wie jeder Mensch, besondere Gaben und Fähigkeiten!
- Anders zu sein ist in Ordnung!
- Du bist genauso wertvoll wie jeder andere Mensch!
- Es gibt Menschen, die dich lieben, auch wenn du Nein sagst!
- Du hast das Recht Nein zu sagen!

**GUT  
ZU  
WISSEN!**

Manche Menschen vergessen gerne, wie wertvoll sie sind und dass alle Menschen gleich viel wert sind - auch wenn sie anders sind, denn jeder ist auf seine Weise einzigartig. Dann muss man sie einfach daran erinnern. Manchmal reicht dabei eine Auffrischung, manchmal braucht es mehrere Auffrischungen. Du selbst wirst am besten spüren, wieviele Auffrischungen du brauchst.

## GUTE TIPPS FÜR DEINE SEELISCHE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- Sei achtsam und liebevoll mit dir und deinem Körper!
- Geh viel in die Natur!
- Genieße die Sonne und ihre heilsame Energie so oft es dir möglich ist!
- Sprich darüber, was dir am Herzen liegt!
- Glaube nicht alles, was du denkst!
- Erschaffe dir schöne Visionen und Gefühle!
- Nimm deine Intuition und dein Bauchgefühl ernst!
- Mache viel von dem, was dir Freude bereitet!
- Triff dich mit Menschen, die dir gut tun!
- Befreie dich von dem, was dir nicht gut tut!

**TEILE  
DICH  
MIT!**

Teile das, was dich bewegt und dir am Herzen liegt, mit anderen Menschen, die dir nahe stehen. Erinnerung besonders jene Menschen, die unsicher und schüchtern wirken, dass auch sie wertvoll und besonders sind.

## ZUSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN FÜR DEIN SEELISCHES GLEICHGEWICHT

- Lache viel und oft!
- Erlaube dir und anderen Menschen Fehler zu machen. Denn aus Fehlern lernt man am meisten!
- Höre nie auf zu wachsen!
- Danke dir selbst für das, was du bereits gemeistert hast!
- Sage Nein zu dem, was du nicht möchtest und respektiere das Nein anderer Menschen!

**NEIN  
SAGEN!**

### Ein klares, lautes Nein als zusätzliches Sicherheitsnetz.

Jeder Mensch hat das Recht Nein zu sagen, auch du! Du hast das Recht jederzeit NEIN zu sagen, wenn sich etwas für dich nicht gut anfühlt. Nein sagen zu können, gibt dir Sicherheit.

- Nein zu sagen gibt dir Sicherheit, wenn
- du etwas nicht möchtest.
  - sich etwas nicht gut anfühlt.
  - jemand möchte, dass du etwas tust, was du nicht gut findest.
  - dir jemand etwas anbietet, das dir oder anderen schaden könnte.

**Ein Nein kann sogar manchmal Leben retten!**

## DIE AUFFRISCHUNGEN AUF EINEN BLICK

### Altersgruppe 5 bis 11 Jahre

Du bist wundervoll und eine Bereicherung, so wie du bist.

### Altersgruppe 12 bis 17 Jahre

Diese Welt braucht dich mit deinen Fähigkeiten und Gaben. Deswegen bist du als Mensch auf der Erde.

### Altersgruppe 18 bis 59 Jahre

Du bist so wertvoll für die Gesellschaft durch dein Sein und Wirken.

### Altersgruppe 60 und weiser

Du bist so wertvoll für die Gesellschaft mit deinem Wissen und deinen Erfahrungen.

Das abgebildete Schema kann natürlich auf andere Altersgruppen übertragen werden. Überhaupt gilt: Du bist wertvoll und mit deinen Fähigkeiten, deinem Wissen und deinen Erfahrungen ein Geschenk für andere Menschen, egal wie alt du bist. Deshalb möchten wir hier einmal sagen:

**Es ist schön, dass es dich gibt!**

**DANKE für dich!**

## JETZT AUFFRISCHEN UND ERINNERN

Es wirkt. Viele tausende Menschen haben es bereits getan und konnten ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nachweislich dauerhaft verbessern. Und gerne kannst du ausführlich deine Ärztin, deinen Arzt, deine Apothekerin oder deinen Apotheker darüber informieren. Wir empfehlen dir sogar, ausführliche Gespräche darüber mit möglichst vielen anderen Menschen zu führen. Nebenbei gesagt, gibt es auch Nebenwirkungen. Fast alle Menschen berichten, dass sie sich bei regelmäßiger Anwendung durch die Erinnerung und Auffrischung leichter, freier und glücklicher fühlen. Häufig kommt es auch vor, dass sich Menschen sicherer und gesünder fühlen. Zwar nicht so oft, aber doch auch manchmal kommt es zu einem Lächeln im Gesicht und unerwarteten Glücksgefühlen.

Weitere Informationen

findest du herzsprachig auf unserer Website

[www.löwenmamas.at](http://www.löwenmamas.at)



**WISSENSWERTES  
FÜR EIN  
GESUNDES  
LEBEN**



#GemeinsamGesund

