Bettina Bundt

Ich sehe dich.

21 Tage zurück zu dir

Willkommen zu deiner 21 Tage Spiegelpraxis.
In den nächsten drei Wochen geht es nicht darum,
jemand anderes zu werden.

Es geht darum, wieder bei dir anzukommen.
Vielleicht kennst du das Gefühl, viel zu
funktionieren und dich selbst kaum noch zu spüren.

Diese Praxis ist eine Einladung, dich selbst wieder
zu sehen, dich zu hören und Schritt für Schritt
eine neue Verbindung zu dir aufzubauen.

Du musst nichts perfekt machen.
Du darfst einfach anfangen.

Ich wünsche dir viel Freude dabei!

Deine Bettina 

Tag 1

Ich bin bereit, mich selbst kennenzulernen.

So gehst du vor:

Schau dir für einen
Moment in die Augen.
Atme ruhig ein und aus.
Sprich den Satz langsam – laut
oder in Gedanken.

Tag 2

Ich bin hier.
Und ich bleibe bei mir.

So gehst du vor:

Schau dich im Spiegel an.
Bleibe für einen
Moment bei dir.
Wiederhole den Satz mehrmals.

Tag 3

Ich spreche liebevoll mit mir.

So gehst du vor:

Achte heute bewusst
auf deine Gedanken.
Wenn Kritik auftaucht,
erinnere dich an
diesen Satz.

Tag 4

Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

So gehst du vor:

Schau dich im Spiegel an.
Stelle dir vor, alte Gedanken
ziehen weiter.
Atme bewusst aus.

Tag 5

Ich bin wertvoll – einfach, weil ich bin.

So gehst du vor:

Sage dir diesen Satz
10 x im Spiegel.
Auch wenn es sich ungewohnt
anfühlt –
bleib dabei.

Tag 6

Ich bin für dich da.

So gehst du vor:
Schau dich im Spiegel an.
Sprich zu dir,
als würdest du dein jüngeres Ich sehen.

Tag 7

Ich bin stolz auf mich.

So gehst du vor:

Schau dich an
und erkenne an,
dass du immer
genug bist.

Tag 8

Du bist sicher.
Ich passe auf dich auf.

So gehst du vor:

Nutze ein Kinderfoto
oder dein Spiegelbild.
Sprich direkt mit
diesem Teil von dir.

Tag 9

Es tut mir leid.
Ich bin jetzt wieder für dich da.

So gehst du vor:

Schau dich im Spiegel an.
Sage dir diesen Satz
und bleibe einen
Moment still.

Tag 10

Ich höre meinem Körper zu.

So gehst du vor:

Spüre heute bewusst in deinen Körper.
Frage dich:
Was ist gerade da?
Was willst du mir sagen?

Tag 11

Meine Wut darf da sein.

So gehst du vor:

Erinnere dich an eine
fordernde Situation.
Sag: Ich bin wütend, weil...
Sei ehrlich.

Tag 12

Ich bin sicher, auch wenn ich Angst habe.

So gehst du vor:

Erkenne deine
Ängste an.
Atme ruhig und
bleibe bei dir.

Tag 13

Ich bin bereit für diesen Tag.

So gehst du vor:

Schau dich morgens
im Spiegel an.
Sage dir:
Ich bin heute
für mich da.

Tag 14

Ich beschütze dich.

So gehst du vor:

Sprich mit deinem
inneren Kind.
Es ist jetzt nicht mehr allein.

Tag 15

Ich bin bereit, loszulassen.

So gehst du vor:

Denke an eine Person oder Situation.
Sage: Ich halte das nicht mehr fest.

Tag 16

Ich lasse los, was mir nicht mehr gut tut.

So gehst du vor:

Schau dich
im Spiegel an.
Spüre in dich hinein
und bleibe bei dir.

Tag 17

Ich darf es leicht haben.

So gehst du vor:

Atme bewusst.
Du musst nicht kämpfen.

Tag 18

Ich erlaube mir zu empfangen.

So gehst du vor:

Öffne deine Arme.
Beobachte, was passiert.

Tag 19

Ich sehe,
was schon da ist.

So gehst du vor:

Nenne drei
Dinge,
für die du
dankbar bist.

Tag 20

Ich darf mich gut finden.

So gehst du vor:

Sage dir etwas
Positives über dich.
Ehrlich.
Ohne Druck.

Tag 21

Ich bleibe bei mir.

So gehst du vor:

Schau dich an
und sage:
Ich bin stolz auf mich!

Ich sehe dich.
Und ich feiere dich.

YES!
Du bist diesen
Weg gegangen.

Tag für Tag.
Vielleicht leise.
Vielleicht mit Widerstand.
Vielleicht mit Zweifeln.
Und trotzdem bist du geblieben.
Das ist nicht selbstverständlich.
Du bist dir dadurch jeden Tag ein Stück
näher gekommen.
Hast angefangen, dich wieder zu sehen.
Wieder zu fühlen.
Und genau das zählt.

Ich bin so stolz auf dich.
Deine

Bettina

...und wenn du merkst da ist noch mehr.

Vielleicht hast du in den letzten Tagen gespürt,
dass sich etwas in dir bewegt.
Ganz leise. Oder vielleicht auch deutlicher, als du erwartet hast. Und vielleicht merkst du jetzt:
Ich möchte da weitergehen.
Nicht allein. Sondern begleitet.
Genau dafür gibt es meine Arbeit.
Räume, in denen du nicht funktionieren musst.
Sondern dich sortieren darfst.
Dich wieder spüren kannst.
Und Schritt für Schritt zurück zu dir findest.

Wenn du fühlst, dass das dein nächster Schritt sein könnte, dann schau gern hier vorbei:

www.bettinabundt.com

Ich freue mich auf dich.