

# Erwartungen an andere klären

Rezept: 3 x täglich 6 Wochen (schaue, welcher Satz für Dich stimmig ist, diesen dann notieren und 3x täglich 6 Wochen einnehmen)

## Deine Affirmationen

Jetzt befreie ich mich innerlich, wenn ich meine Erwartungen einfach loslasse

Aus Liebe und Respekt zu mir/vor mir selbst, lasse ich meine Erwartungen jetzt los / oder mehr und mehr los / oder volle Pulle los

Um mich zu befreien, lasse ich meine Erwartungen jetzt los

Einzig und allein ich entscheide, welche Erwartungen ich erfülle und auf welche ich pfeife

Mein Bedürfnis nach Verbundenheit/Zugehörigkeit bleibt befriedigt, wenn ich meine Erwartungen jetzt loslasse.

Jetzt mache ich mir bewusst, dass es viel sicherer für mich wird, wenn ich meine Erwartung an... jetzt loslasse, voll fett loslasse, volle Lotte loslasse