

Normalisierende Sätze

1. Sie machen das super - weiter so!
2. Wahrscheinlich war Long-COVID ein ziemlicher Schock für Sie. Bleiben Sie trotzdem dran, Sie schaffen das!
3. Aktuell leiden einige Menschen unter ganz ähnlichen Symptomen wie Sie - Suchen Sie sich Unterstützung!
4. Auch wenn es gerade richtig anstrengend ist, halten Sie durch.
5. Sie machen das super, trotz der Symptome. Gönnen Sie sich heute mal etwas, das Ihnen Freude macht.
6. Körperliche Symptome sind sehr belastend, versuchen Sie trotzdem auch mal an andere Dinge zu denken und lenken Sie sich ab.
7. Versuchen Sie nicht in einen Problemfokus zu verfallen und blicken Sie nach vorn!
8. Denken Sie daran, den meisten Personen geht es nach und nach immer besser.
9. "Boom and Burst" bezeichnet das Phänomen, dass es einem trotz gesundheitlichem Auf und Ab über die Zeit immer bessergeht.
10. Denken Sie daran, positiv zu denken: Studien zeigen, dass positives Denken das beim Gesundwerden unterstützt.
11. Verzeihen Sie sich selbst, wenn Sie finden, dass Sie weniger leistungsfähig sind- Körperliche Symptome sind daran schuld - nicht Ihr Wille!
12. Ich sehe, dass Sie auf einem guten Weg sind, auch wenn Sie gerade selbst vielleicht etwas Anderes wahrnehmen!
13. Entwicklung ist wie ein guter Tanz – zwei Schritte vor und einer zurück, Bewegung und Pause.
14. Ich glaube an Sie und die Kraft, die in Ihnen ruht!
15. Ein Diamant war auch erst ein Stück Kohle, das Ausdauer hatte.
16. Oftmals sind unsere Fortschritte größer als wir sie selbst gerade wahrnehmen. Nur Mut!
17. Sie haben die Kraft, viel zu verändern. Glauben Sie an sich!
18. Manchmal machen wir kleinere Fortschritte, dann wieder große und manchmal braucht es auch eine kleine Ehrenrunde, bevor es wieder vorangeht. Bleiben Sie am Ball!
19. Auch Rückschritte sind normal und bedeuten nicht, dass wir wieder von vorne anfangen müssen. Sie machen das sehr gut! Weiter so!
20. Ich weiß, dass es sich im Moment vielleicht nicht so anfühlt, aber auch mit kleinen Schritten erreicht man sein Ziel. Machen Sie sich bewusst, was Sie in Ihrem Leben schon alles geschafft haben.

21. Geduld hilft uns, zum richtigen Zeitpunkt und zu den richtigen Bedingungen voranzukommen.
22. Denken Sie daran, dass es nicht schlimm ist, wenn Sie heute vielleicht nicht so viel geschafft haben, wie Sie wollten. Manche Dinge brauchen einfach Zeit.
23. Man kommt nur voran, wenn man einen Schritt nach dem anderen macht.
24. Manchmal fühlt es sich an, als wäre der Weg unendlich weit. Aber jeder noch so kleine Schritt in die richtige Richtung bringt Sie dem Ziel näher.
25. Manche Veränderungen sind schwer zu akzeptieren, dennoch ist Veränderung das einzig Beständige in diesem Leben und sie anzunehmen, öffnet neue Türen.
26. Glauben Sie an sich selbst, nur Ihr Denken und Handeln entscheidet über Ihr Glück.
27. Auch wenn Ihnen im Moment alles schwer erscheint, wenn Sie nicht aufgeben, wird Ihr Bemühen Früchte tragen!
28. Nur in schwierigen Zeiten lässt sich wahre Stärke erlangen.
29. Sie wachsen nur an Herausforderungen.
30. Gönnen Sie sich Zeit für sich, und wenn es nur fünf Minuten in der Sonne oder ein Lieblingsgetränk sind.
31. Entspannung ist wichtig und lässt Sie Kraft für weitere Unternehmungen tanken. Mit leerem Tank fährt es sich nicht gut.
32. Bauen Sie Selbstfürsorge in Ihren Alltag ein. Tief durchatmen, was täte mir gerade gut? Wie kann ich etwas in die Richtung umsetzen?
33. Auch wenn Sie nicht 100 % erreichen, bedeutet das nicht, dass Sie nicht Ihr Bestes geben können.
34. Sie sind nicht schwach, weil Sie sich ausruhen müssen, sondern Sie sind stark, weil Sie anerkennen, dass Ihr Körper Zeit braucht, um zu heilen.
35. Freuen Sie sich auf das Morgen, denn Sie wissen nie, was die Zukunft bringt.
36. Die Menschen, die im Leben Erfolg haben, sind diejenigen, die Widrigkeiten überwinden können und widerstandsfähig bleiben.