

Was mir beim Überleben eines Traumas nach (sexualisierter) Gewalt geholfen hat

## Endlich fühle ich mich STARK



Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann habe ich mich von Allem befreit was nicht gesund für mich war, von Menschen, Dingen Situationen und von Allem, das mich immer wieder runterzog, weg von mir selbst. Ich habe mich geweigert weiter in der Vergangenheit zu leben jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick.

Ein Lächeln zu Beginn

Danke an meine Kraftquellen

- Danke Meine Mama
- Sport
- Danke Meine Freunde
- Yoga
- Danke Meine Familie
- Meine Nichten
- Keffen
- Meditation
- Danke Meine Stärke u. Kraft
- Meine Therapeutin

Yasmin 40

Vorname, Alter (Angaben freiwillig)