

GOOD
GIRL
DETOX

Notfallkarte

Für deine Bravefalle-Momente

Wenn du spürst, dass du gleich JA sagst, obwohl dein inneres Nein längst laut ist – **halte inne und lies hier:**



1. STOPP

Halte kurz inne. Ein Atemzug genügt, um aus dem Automatismus auszusteigen.



2. SPÜRE HIN

Wie geht es mir gerade wirklich?
Eng im Brustkorb? Druck im Bauch? Unruhe?
Dein Körper weiß es oft früher als dein Kopf.



3. FRAGE DICH

Was brauche ich gerade wirklich?
Will ich das – oder will ich nur, dass der andere zufrieden ist?



4. ERLAUBE DIR DEIN NEIN

Du darfst Nein sagen. Du musst dich nicht erklären.
Dein Nein ist genug.



5. WÄHLE DICH

Entscheide dich für dich – in kleinen Schritten.
Jedes Mal, wenn du es tust, stärkst du dich selbst.

Mein Mantra für Bravefalle-Momente:

„Ich darf mich wählen – ohne Schuldgefühl.“

DU MUSST ES NICHT ALLEN RECHT MACHEN.

Du darfst dir selbst wichtig sein.