



05 Feind oder Freund

Willkommen zu deiner Reise mit Saphira – dem Drachen der Selbstliebe und inneren Stärke. Heute geht es um **eine der kraftvollsten Kräfte, die in dir schlummert – deine innere Stimme**. Wie oft hast du das Gefühl, dass deine innere Stimme dich bremst, dir sagt, dass du nicht gut genug bist oder dass du scheitern wirst? Manchmal ist sie wie ein kleiner Feind, der dich immer wieder runterzieht und deine größten Zweifel verstärkt.

Aber Saphira kennt den wahren Schatz in dir. Sie weiß, dass tief in dir eine andere Stimme liegt, die dich ermutigt, unterstützt und dir den Weg weist – genau wie deine beste Freundin es tun würde. Saphira erinnert dich daran, **dass Selbstliebe bedeutet, diese liebevolle Stimme lauter werden zu lassen** und die Zweifel in den Hintergrund zu stellen.

Stell dir vor, du bist an Saphiras Seite, und sie fragt dich: **"Wie würde deine allerbeste Freundin mit dir reden?"** Würde sie dich kritisieren, dir sagen, dass du nicht gut genug bist, oder würde sie dir Mut machen, deine Stärken hervorheben und dich an all das erinnern, was du bereits erreicht hast? Deine innere Stimme kann genau das sein – deine beste Freundin, die dich ermutigt, sanft führt und dir den Weg zeigt, selbst wenn du es mal nicht siehst.

Vielleicht ist es manchmal schwer, diese positive Stimme zu hören, vor allem, wenn die kritische Stimme so laut ist. Doch Saphira erinnert dich daran, dass diese liebevolle innere Stimme immer da ist – **du musst ihr nur Raum geben**. Heute lade ich dich ein, mit Saphira und dieser positiven Stimme durch den Tag zu gehen. Wenn du merkst, dass die Zweifel aufkommen, frage dich selbst: "Was würde meine beste Freundin jetzt sagen?" Und dann höre genau hin.

Am Ende des Tages nimm dir einen Moment, um zu reflektieren: Wann konntest du die freundliche Stimme hören? Wie hat es sich angefühlt, mit mehr Selbstliebe durch den Tag zu gehen? **Saphira und deine innere beste Freundin sind da, um dir zu zeigen, dass du stark, mutig und wertvoll bist – jeden Tag, in jedem Moment.**

Diese Verbindung zu deiner liebevollen inneren Stimme ist ein wichtiger Schritt auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge und Selbstliebe. Sei dir bewusst, dass, genau wie Saphira dich beschützt und führt, du selbst der beste Freund oder die beste Freundin sein kannst, die du jemals haben wirst.