

So oft dachte ich, „stimmt mit mir etwas nicht“?
Ich habe zu viel gespürt. Zu viel geweint. Zu viel
gedacht.

Heute weiß ich: Ich bin nicht zu sensibel. Ich bin
feinfühlig.

Und genau das macht mich aus.

Ich denke viel nach aber ich lasse mich von meinen
Gedanken nicht mehr negativ beeinflussen und
hinterfrage sie. So lerne ich jeden Tag dazu und
lerne mich immer besser kennen.

Sensible Menschen nehmen Dinge intensiver wahr.
Sie spüren Schwingungen in Räumen. Sie denken
über Worte nach, die anderen gar nicht auffallen.
Und ja – manchmal sind sie schneller überfordert.
Aber sie sind auch die, die in die Tiefe gehen.

Wenn du dich oft “zu viel” fühlst – dann will ich dir
sagen: Du bist genau richtig - so wie du bist.

Statt dich zu verbiegen, fang an, dich selbst zu
schützen.

Statt dich zu schämen, fang an, dich zu ehren.

Statt zu funktionieren, fang an, dich zu fühlen.

Und ja, es ist ein Prozess. Aber er beginnt damit,
dass du aufhörst, zu denken, du bist falsch.

Du bist nicht schwach - ganz im Gegenteil. Du bist
mutig, weil du fühlst.

