

11.	Es gibt viel Schönes, das ich zusammen mit meinem Partner in der Vergangenheit erleben durfte.	
12.	Kämpfen ist ein Teil des Lebens. Jetzt musst du kämpfen.	
13.	Du musst damit klarkommen.	
14.	Es gibt keinen Grund, dich selbst zu bemitleiden.	
15.	Er/sie hat es verdient, dass ich mich jetzt um ihn/sie kümmere.	
16.	Er/sie würde das auch für mich tun, wenn ich diese Krankheit hätte.	
17.	Ich denke jeweils nur an den heutigen Tag.	

	Selbstfürsorgliche Gedanken	Finde ich hilfreich
18.	Ich werde es schaffen.	
19.	Auch ein fauler Tag ist mal gut. Das musst du öfters machen.	
20.	Ich bin keine Maschine, auch ich benötige mal Pausen.	
21.	Man muss das Leben nehmen, wie es ist und das Beste draus machen.	
22.	Ich muss auch mal an mich denken und abschalten.	
23.	Ich bin erschöpft, aber auch froh, dass ich alles gepackt habe.	
24.	Bleib ruhig. Je ärgerlicher du reagierst, desto verrückter reagiert er/sie.	
25.		
26.		
27.		
28.		