

# Maria-Urkunde

Ich habe es geschafft und mir .....

.....

(eine Auszeit/eine Massage/einen freien Tag/...) gegönnt!

Es ist mir vielleicht nicht leichtgefallen.

Es war vielleicht schwierig zu organisieren.

Aber es hat mir gutgetan/wird mir guttun.

Ich habe neue Kraft daraus geschöpft.

Gratuliere dir, ..... (Name),  
für diese Selbst-Fürsorge!

*Alle, die auf Gott vertrauen, bekommen immer wieder neue Kraft, es wachsen ihnen Flügel wie Adler! (Jesaja 40, 31)*

..... (Ort und Datum)