



Healing Self Acceptance

Heilsame Selbstakzeptanz

80 impulses
80 Impulse



Download bei www.kann.es

You are already valuable

Du bist bereits wertvoll

Tu as déjà de la valeur

Ya tienes valor por quien eres

Ты уже представляешь ценность

Ти вже маєш цінність

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	4	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	2	original – originell



Download bei www.weltweit.de

You are allowed to be imperfect

Du darfst unvollkommen sein

**Tu as le droit d'avoir
des imperfections**

Puedes tener imperfecciones

**Тебе не обязательно
быть безупречным человеком**

**Тобі не обов'язково
бути бездоганною людиною**

wichtig – important	10	7	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	5	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	2	original – originell



Download bei www.kann.es

Be kind to yourself

Sei freundlich zu dir

Traite-toi avec bienveillance

Trátate con amabilidad

Относись к себе с добротой

Стався до себе з добротою

wichtig – important	8	5	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self	9	3	protect relations –
acceptance			Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	1	original – originell



Download bei www.kann.es

You don't have to please everyone

Du musst nicht allen gefallen

Tu n'as pas à plaire à tout le monde

**No tienes que agradar
a todo el mundo**

Тебе не нужно нравиться всем

Тобі не потрібно подобатися всім

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

9

10

9

8

6

3

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

Take your feelings seriously

Nimm deine Gefühle ernst

Prends tes sentiments au sérieux

Toma en serio tus sentimientos

**Относись к своим
чувствам серьёзно**

**Стався до своїх
почуттів серйозно**

wichtig – important	9	6	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	6	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	1	original – originell



You can have contradictions
Du darfst widersprüchlich sein
Tu peux avoir des contradictions
Puedes tener contradicciones
В тебе могут сочетаться
противоречия
У тобі можуть поєднуватися
суперечності

wichtig – **important**
 Selbstakzeptanz – **self**
acceptance
 Alltag – **everyday**

7
9
7

7
4
7

difficult – schwierig
protect relations –
 Beziehungsschutz
original – originell



Download bei www.kann.es

Your boundaries are valid

Deine Grenzen sind berechtigt

Tes limites sont légitimes

Tus límites son legítimos

Твои личные

**границы имеют право
на существование**

**Твої особисті межі мають
право на існування**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	8	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	4	original – originell



**Acceptance does not
mean standing still**

Akzeptanz bedeutet nicht Stillstand

**Accepter ne signifie
pas rester immobile**

**Aceptar no significa
quedarse inmóvil**

Принятие не означает остановку

Прийняття не означає застою

wichtig – important	8	6	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	2	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	7	8	original – originell



Download bei www.kann.es

Forgive yourself for past mistakes

Vergib dir frühere Fehler

Pardonne-toi tes erreurs passées

Perdónate los errores del pasado

Прости себе прежние ошибки

Пробач собі минулі помилки

wichtig – important	9	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	4	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	2	original – originell



Compare yourself with others less

Vergleiche dich weniger

Compare-toi moins aux autres

Compárate menos con los demás

**Меньше сравнивай
себя с другими**

Менше порівнюй себе з іншими

wichtig – important	8	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	2	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	1	original – originell



Download bei www.kann.es

You are allowed to miss out

Du darfst etwas verpassen

**Tu as le droit de manquer
certaines choses**

Puedes perderte algunas cosas

Ты можешь что-то упустить

Ти можеш щось пропустити

wichtig – important	8	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	1	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	9	original – originell



Download bei www.kann.es

Your past is part of you

Deine Vergangenheit gehört zu dir

Ton passé fait partie de toi

Tu pasado forma parte de ti

Твоё прошлое — часть тебя

Твоє минуле — частина тебе

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

8

9

7

9

3

4

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

Acknowledge your vulnerability
Erkenne deine Verletzlichkeit an
Reconnais ta vulnérabilité
Reconoce tu vulnerabilidad
Признай свою уязвимость
Визнай свою вразливість

wichtig – important	8	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	7	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	5	original – originell



Download bei www.kann.es

You don't always have to be strong

Du musst nicht immer stark sein

Tu n'as pas à être toujours fort

No tienes que ser fuerte siempre

**Тебе не обязательно
всегда быть сильным**

**Тобі не обов'язково завжди
бути сильною людиною**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

8

9

9

7

5

3

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self	10	6	protect relations –
acceptance			Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	6	original – originell

**Don't let shame
make your decisions**

Lass Scham nicht entscheiden

**Ne laisse pas la honte
décider à ta place**

**No dejes que la vergüenza
decida por ti**

**Не позволяй
стыду решать за тебя**

**Не дозволяй сорому
вирішувати за тебе**

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	6	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	6	original – originell



Download bei www.kann.es

You are allowed to change

Du darfst dich verändern

Tu as le droit de changer

Tienes derecho a cambiar

Ты вправе меняться

Ти маєш право змінюватися

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

8

9

9

6

4

2

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

Discover what makes you unique

Entdecke

deine besonderen Eigenschaften

Découvre ce qui te rend unique

Descubre tus cualidades singulares

Открой свои особенные качества

Відкрий свої особливі риси

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

6

8

7

4

1

3

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**Appreciate your small
steps forward**

Würdige deine kleinen Fortschritte

Apprécie tes petits progrès

Valora tus pequeños avances

Цени даже небольшие успехи

Цінуй навіть невеликі успіхи

wichtig – important	7	4	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	2	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	2	original – originell



Downloaded bei www.kann.es

Accept compliments

Nimm Komplimente an

Accepte les compliments

Acepta los cumplidos

Принимай комплименты

Приймай компліменти

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

4

7

7

5

5

0

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Downloaded from www.kann.es

Accept your body

Akzeptiere deinen Körper

Accepte ton corps

Acepta tu cuerpo

Принимай своё тело

Приймай своє тіло

wichtig – important	9	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	3	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	2	original – originell



Download bei www.kann.es

**Allow yourself to have
your own interests**

Erlaube dir eigene Interessen

**Autorise-toi à avoir tes propres
centres d'intérêt**

Permítete tener intereses propios

**Позволь себе иметь
собственные интересы**

**Дозволь собі мати
власні інтереси**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

6

9

8

5

2

3

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

You are allowed to take your time

Du darfst langsam sein

Tu as le droit de prendre ton temps

Puedes tomarte tu tiempo

Ты можешь не спешить

Ти можеш не поспішати

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

7

9

8

8

3

5

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

Pay attention to your needs

Nimm deine Bedürfnisse wahr

Sois à l'écoute de tes besoins

Presta atención a tus necesidades

Прислушивайся

к своим потребностям

Прислухайся до своїх потреб

wichtig – important	10	7	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	6	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	2	original – originell



Download bei www.kann.es

You don't have to be extraordinary

Du musst nicht außergewöhnlich sein

**Tu n'as pas besoin
d'être extraordinaire**

**No tienes que ser una persona
extraordinaria**

**Тебе не обязательно
быть исключительным человеком**

**Тобі не обов'язково
бути винятковою людиною**

wichtig – important	8	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	2	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	7	original – originell



Download bei www.kann.es

Let others see your uncertainty, too

Zeige dich auch unsicher

Ose aussi montrer tes doutes

**Atrévete a mostrar
también tus dudas**

**Не бойся показывать
свою неуверенность**

**Не бійся показувати
свою невпевненість**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

8

9

8

9

8

4

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Allow yourself to accept help

Erlaube dir, Hilfe anzunehmen

Autorise-toi à recevoir de l'aide

Permítete aceptar ayuda

Разреши себе принимать помощь

Дозволь собі приймати допомогу

wichtig – important	7	7	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	8	9	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	2	original – originell



Download bei www.kann.es

Distinguish responsibility from guilt

**Unterscheide Verantwortung
von Schuldgefühlen**

**Distingue la responsabilité
de la culpabilité**

**Distingue la responsabilidad
del sentimiento de culpa**

**Отличай ответственность
от чувства вины**

**Відрізняй відповідальність
від почуття провини**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	8	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	9	original – originell



Download bei www.kann.es

Let others think differently

Lass andere anders denken

Laisse les autres penser autrement

**Deja que los demás piensen
de otra manera**

Позволь другим думать иначе

Дозволь іншим думати інакше

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

8

6

9

8

10

3

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



**Enjoy yourself without having to
justify it**

**Gönne dir Freude
ohne Rechtfertigung**

Accorde-toi de la joie sans te justifier

Disfruta sin tener que justificarte

**Позволяй себе радость
без оправданий**

**Дозволяй собі радість
без виправдань**

wichtig – important
Selbstakzeptanz – self
acceptance
Alltag – everyday

6
9
8

6
1
4

difficult – schwierig
protect relations –
Beziehungsschutz
original – originell



wichtig – important	9	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self	9	2	protect relations –
acceptance			Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	3	original – originell

**It's never too late to start
something new**

Beginne auch spät noch Neues

**Il n'est jamais trop
tard pour commencer
quelque chose**

**Nunca es tarde para
empezar algo nuevo**

**Начинать новое
никогда не поздно**

**Ніколи не пізно
починати щось нове**

wichtig – important	9	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	2	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	3	original – originell



Download bei www.kann.es

Be patient with setbacks

Behandle Rückschritte mit Geduld

Accueille les revers avec patience

**Afronta los retrocesos
con paciencia**

Относись к неудачам с терпением

Стався до невдач із терпінням

wichtig – important	8	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	4	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	2	original – originell



Download bei www.kann.es

Be on your own side

Sei auf deiner eigenen Seite

Sois de ton propre côté

Ponte de tu propio lado

Будь на своей стороне

Будь на своєму боці

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	3	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	5	original – originell



Download bei www.kann.es

**You are allowed to live differently
from your parents**

Du darfst anders leben als deine Eltern

**Tu as le droit de vivre autrement
que tes parents**

**Puedes vivir de otra manera
que tus padres**

**Ты вправе жить не так,
как твои родители**

**Ти маєш право жити не так,
як твої батьки**

wichtig – important

Selbstakzeptanz – self
acceptance

Alltag – everyday

9

10

9

10

4

4

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

You don't need your parents' approval

Du brauchst nicht die Zustimmung deiner Eltern

Tu n'as pas besoin de l'approbation de tes parents

No necesitas la aprobación de tus padres

Тебе не нужно одобрение родителей

Тобі не потрібне схвалення батьків

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	5	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	5	original – originell



Download bei www.kar...

**You are allowed to have
different priorities**

Du darfst andere Prioritäten setzen

**Tu as le droit d'avoir
d'autres priorités**

Puedes establecer otras prioridades

**Ты вправе расставлять
приоритеты иначе**

**Ти маєш право визначати
інші пріоритети**

wichtig – important	8	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	5	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	3	original – originell



**You are allowed to try new approaches
to parenting**

**Du darfst neue Wege in der
Erziehung gehen**

**Tu peux explorer d'autres façons
d'élever ton enfant**

**Puedes explorar nuevas formas de educar
a tus hijos**

**Ты можешь искать новые подходы
к воспитанию детей**

**Ти можеш шукати нові підходи
до виховання дітей**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

9

9

8

9

7

5

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**You don't have to keep
justifying yourself**

**Du musst dich nicht ständig
rechtfertigen**

Tu n'as pas à te justifier sans cesse

**No tienes que justificarte
constantemente**

**Тебе не нужно постоянно
оправдываться**

**Тобі не потрібно постійно
виправдовуватися**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	7	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	4	original – originell



Download bei www.kann.es

**You are allowed to disappoint
your parents**

Du darfst deine Eltern enttäuschen

**Tu as le droit de
décevoir tes parents**

Puedes decepcionar a tus padres

**Ты вправе разочаровать
родителей**

**Ти маєш право
розчарувати батьків**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

8

10

9

10

4

7

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**You are allowed to
question traditions**

Du darfst Traditionen hinterfragen

**Tu as le droit de remettre
les traditions en question**

Puedes cuestionar las tradiciones

**Ты вправе ставить
традиции под вопрос**

**Ти маєш право ставити традиції
під сумнів**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

5

7

6

6

2

4

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**You are allowed to reconsider
your decisions**

**Du darfst deine Entscheidungen
überprüfen**

**Tu as le droit de réexaminer
tes décisions**

Puedes reconsiderar tus decisiones

**Ты вправе пересматривать
свои решения**

**Ти маєш право переглядати
свої рішення**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

7

8

8

5

7

5

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



**Your child is allowed
to be different from what you expected**

Dein Kind darf anders sein als erwartet

**Ton enfant a le droit d'être différent
de tes attentes**

**Tu hijo o hija puede ser diferente
de lo esperado**

**Твой ребёнок может
не соответствовать ожиданиям**

**Твоя дитина може не відповідати
очікуванням**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self	8	10	protect relations –
acceptance			Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	4	original – originell



Stay connected while expressing disagreement

Bleib in Verbindung und widersprich

Reste en lien tout en exprimant ton désaccord

Mantén el vínculo y expresa tu desacuerdo

Сохраняй связь, даже когда не соглашаешься

Зберігай зв'язок, навіть коли не погоджуєшся

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	8	original – originell



Download bei www.kann.es

You are not responsible for making others understand you

Du bist nicht dafür verantwortlich, dass andere dich verstehen

Tu n'es pas responsable du fait que les autres te comprennent

No eres responsable de que los demás te comprendan

Ты не отвечаешь за то, понимают ли тебя другие

Ти не відповідаєш за те, чи розуміють тебе інші

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

9

10

9

9

6

9

difficult – schwierig

protect relations – Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

You are allowed to believe a different way of life is right

Du darfst ein anderes Leben für richtig halten

Tu as le droit de préférer une autre façon de vivre

Puedes considerar acertada otra forma de vivir

Ты вправе считать правильным иной образ жизни

Ти маєш право вважати правильним інший спосіб життя

wichtig – important	8	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	4	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	8	6	original – originell



Download bei www.kann.es

**You are allowed to spend
money according to your convictions**

**Du darfst Geld für deine Überzeugungen
ausgeben**

**Tu peux dépenser ton argent selon
tes convictions**

**Puedes gastar dinero de acuerdo
con tus convicciones**

**Ты вправе тратить деньги согласно
своим убеждениям**

**Ти маєш право витратити
гроші відповідно до своїх переконань**

wichtig – important

Selbstakzeptanz – self
acceptance

Alltag – everyday

6

8

7

8

3

7

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



You are allowed to find your own way as a parent

Du darfst als Elternteil eigene Wege gehen

Tu as le droit de suivre ta propre voie comme parent

Puedes seguir tu propio camino al criar a tus hijos

Ты вправе выбирать собственный путь в воспитании детей

Ти маєш право обирати власний шлях у вихованні дітей

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

9

9

9

9

7

4

difficult – schwierig

protect relations – Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**You can be uncertain and still
make decisions**

**Du darfst unsicher sein und trotzdem
entscheiden**

**Tu peux avoir des doutes et décider
quand même**

Puedes tener dudas y aun así decidir

**Ты можешь сомневаться и всё же
принимать решения**

**Ти можеш сумніватися й усе одно
ухвалювати рішення**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	5	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	7	original – originell



Download bei www.kann.es

**You don't have to prove that your way
is better**

**Du musst nicht beweisen, dass dein
Weg besser ist**

**Tu n'as pas à prouver que ta voie
est meilleure**

**No tienes que demostrar que tu camino
es mejor**

**Тебе не нужно доказывать,
что твой путь лучше**

**Тобі не потрібно доводити,
що твій шлях кращий**

wichtig – important
Selbstakzeptanz – self
acceptance
Alltag – everyday

9

8

8

10

9

8

difficult – schwierig
protect relations –
Beziehungsschutz
original – originell



Download bei www.kann.ch

**Not every criticism is an attack
on your worth**

**Nicht jede Kritik ist ein Angriff
auf deinen Wert**

**Toute critique n'est pas une attaque
contre ta valeur**

No toda crítica es un ataque a tu valor

**Не всякая критика — посягательство
на твою ценность**

**Не кожна критика — напад
на твою цінність**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	5	original – originell



Download bei www.kann.es

Self-acceptance includes honest self-criticism

Selbstakzeptanz schließt ehrliche Selbstkritik ein

L'acceptation de soi inclut une autocritique honnête

La autoaceptación incluye una autocrítica sincera

Принятие себя включает честную самокритику

Прийняття себе включає чесну самокритику

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	9	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	8	original – originell



Download bei www.kann.ch

**Your past explains some things,
but doesn't excuse everything**

**Deine Vergangenheit erklärt manches,
entschuldigt aber nicht alles**

**Ton passé explique certaines choses,
mais n'excuse pas tout**

**Tu pasado explica algunas cosas,
pero no lo justifica todo**

**Прошлое многое объясняет, но не
всё оправдывает**

**Минуле деџо пояснює, але не
все виправдовує**

wichtig – important
Selbstakzeptanz – self
acceptance
Alltag – everyday

9

8

8

9

10

8

difficult – schwierig
protect relations –
Beziehungsschutz
original – originell



Download bei www.kann.es

**You don't have to process everything
before moving forward**

**Du musst nicht alles verarbeitet haben,
bevor du weitergehst**

**Tu n'as pas à avoir tout surmonté
pour avancer**

**No tienes que haberlo superado todo
para seguir adelante**

**Необязательно всё пережить
и осмыслить, прежде чем идти дальше**

**Необов'язково все пережити
й осмислити, перш ніж рухатися далі**

wichtig – important	9	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	4	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	8	original – originell



Download bei www.kann.es

**It's okay to feel sad when your parents
don't understand you**

**Du darfst traurig sein, wenn deine Eltern
dich nicht verstehen**

**Tu as le droit d'être triste si tes parents
ne te comprennent pas**

**Puedes sentir tristeza si tus padres
no te comprenden**

**Ты можешь грустить,
если родители тебя не понимают**

**Ти можеш сумувати, якщо батьки
тебе не розуміють**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

8

10

8

9

6

4

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

You can be clear without being hurtful

Du darfst klar sein, ohne verletzend zu werden

Tu peux être clair sans être blessant

Puedes ser claro sin herir a los demás

**Ты можешь говорить прямо,
не причиняя боли**

**Ти можеш висловлюватися чітко,
не завдаючи болю**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	8	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	5	original – originell



Protect your child without putting others down

Schütze dein Kind, ohne andere schlechtzumachen

Protège ton enfant sans dénigrer les autres

Protege a tu hijo sin hablar mal de los demás

Защищай своего ребёнка, не очерняя других

Захищай свою дитину, не очорнюючи інших

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	6	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	7	original – originell



Download bei www.kann.es

**You don't have to say
everything you think**

**Du musst nicht alles aussprechen,
was du denkst**

Tu n'as pas à dire tout ce que tu penses

No tienes que decir todo lo que piensas

**Необязательно высказывать всё,
что думаешь**

**Необов'язково висловлювати все,
що думаєш**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

8

6

9

8

9

6

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**You can keep your distance
without ending relationships**

**Du darfst Abstand halten,
ohne Beziehungen abubrechen**

**Tu peux garder tes distances sans rompre
les liens**

**Puedes mantener distancia sin romper
las relaciones**

**Можно держать дистанцию,
не разрывая отношений**

**Можна тримати дистанцію,
не розриваючи стосунків**

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	9	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	9	original – originell



Download bei www.kann.es

**You don't owe strangers an explanation
of your life choices**

**Du musst Fremden deine
Lebensentscheidungen nicht erklären**

**Tu n'as pas à expliquer tes choix
de vie aux inconnus**

**No tienes que explicar tus decisiones de
vida a desconocidos**

**Необязательно объяснять
незнакомцам свой жизненный выбор**

**Необов'язково пояснювати
незнайомцям свій життєвий вибір**

wichtig – important
Selbstakzeptanz – self
acceptance
Alltag – everyday

7
10
9

7
8
5

difficult – schwierig
protect relations –
Beziehungsschutz
original – originell



Download bei www.kann.es

You can be friendly without opening up

**Du darfst freundlich bleiben,
ohne dich zu öffnen**

Tu peux rester aimable sans te confier

**Puedes ser amable sin abrirte
personalmente**

**Можно оставаться приветливым
человеком, не раскрывая душу**

**Можна залишатися
привітною людиною,
не відкриваючи душу**

wichtig – important	8	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	9	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	9	original – originell



Download bei www.kann.ch

You don't have to refute every judgment others make

Du musst nicht jedes fremde Urteil widerlegen

Tu n'as pas à contredire tous les jugements d'autrui

No tienes que refutar cada juicio ajeno

Тебе не нужно опровергать каждое чужое суждение

Тобі не потрібно спростовувати кожне чуже судження

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

8

9

9

8

9

7

difficult – schwierig

protect relations – Beziehungsschutz

original – originell



Approach people with goodwill at first

**Begegne Menschen zunächst
mit Wohlwollen**

**Aborde d'abord les autres
avec bienveillance**

**Acércate a las personas
con buena disposición**

**Сначала относись к людям
доброжелательно**

**Спочатку стався до людей
доброзичливо**

wichtig – important	8	5	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	4	8	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	9	2	original – originell



download bei www.123rf.com

Don't judge people by a single impression

**Beurteile Menschen nicht nach einem
einzigen Eindruck**

**Ne juge pas quelqu'un sur
une seule impression**

No juzgues a nadie por una sola impresión

**Не суди о человеке по
одному впечатлению**

**Не суди про людину
за одним враженням**

wichtig – **important**
Selbstakzeptanz – **self**
acceptance
Alltag – **everyday**

7

3

9

5

8

3

difficult – schwierig
protect relations –
Beziehungsschutz
original – originell



Show interest without forcing closeness

**Zeige Interesse, ohne Nähe
zu erzwingen**

**Montre de l'intérêt sans imposer
de proximité**

Muestra interés sin forzar la cercanía

**Проявляй интерес, не навязывая
близости**

**Виявляй інтерес, не нав'язуючи
близькості**

wichtig – important	9	7	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	7	9	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	7	original – originell



Download bei www.kann.es

Give others room to be themselves

Lass anderen Raum, sie selbst zu sein

**Laisse aux autres la place
d'être eux-mêmes**

**Deja espacio para que los demás
sean ellos mismos**

**Давай другим пространство,
чтобы быть собой**

**Давай іншим простір,
щоб бути собою**

wichtig – important	9	7	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self	5	9	protect relations –
acceptance			Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	4	original – originell



Download bei www.kann.es

Notice small signs of appreciation

**Achte auf die kleinen Zeichen
der Wertschätzung**

**Sois attentif aux petits signes
de reconnaissance**

**Fíjate en las pequeñas
muestras de aprecio**

**Замечай небольшие знаки
признательности**

Помічай невеликі знаки вдячності

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

5

3

8

3

7

5

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kannbar.at

Don't make others pay for your insecurity

Lass andere nicht für deine Unsicherheit bezahlen

Ne fais pas payer aux autres ton insécurité

No hagas que otros paguen por tu inseguridad

Не заставляй других расплачиваться за твою неуверенность

Не змушуй інших розплачуватися за твою невпевненість

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	8	9	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	10	original – originell



Download

kann.es

Consider how your words might come across to others

Überlege, wie deine Worte beim anderen ankommen

Réfléchis à la façon dont tes paroles sont reçues

Piensa en cómo pueden recibirse tus palabras

Подумай, как другие воспримут твои слова

Подумай, як інші сприймуть твої слова

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self acceptance**

Alltag – **everyday**

8

2

9

6

8

2

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**Disagree without humiliating
the other person**

**Widersprich, ohne den anderen
bloßzustellen**

**Exprime ton désaccord sans
humilier l'autre**

**Discrepa sin poner en evidencia
a la otra persona**

Возражай, не унижая собеседника

**Заперечуй, не принижуючи
співрозмовника**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

9

5

10

9

10

6

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



**Be careful with humor
at others' expense**

**Sei vorsichtig mit Humor
auf Kosten anderer**

**Fais attention à l'humour aux
dépens des autres**

**Ten cuidado con el humor
a costa de otros**

**Будь осторожнее с шутками
за чужой счёт**

**Будь обережнішим із жартами
за чужий рахунок**

wichtig – important
Selbstakzeptanz – self
acceptance
Alltag – everyday

7
1
8

5
8
3

difficult – schwierig
protect relations –
Beziehungsschutz
original – originell



Download bei www.kann.es

**Don't confuse openness
with thoughtlessness**

**Verwechsle Offenheit nicht mit
Rücksichtslosigkeit**

**Ne confonds pas franchise
et manque d'égards**

**No confundas sinceridad con falta
de consideración**

**Не путай открытость
с бестактностью**

**Не плутай відкритість
із нетактовністю**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

9

5

9

8

9

7

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**Protect others' dignity even
when they're absent**

**Schütze die Würde anderer auch
in ihrer Abwesenheit**

**Préserve la dignité des autres même
en leur absence**

**Protege la dignidad ajena también
en su ausencia**

**Береги достоинство других и
в их отсутствие**

**Бережи гідність інших і за їхньої
відсутності**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

9

1

9

8

9

6

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

Respect a no without taking offense

**Respektiere ein Nein,
ohne gekränkt zu reagieren**

**Respecte un non sans
te sentir offensé**

Respeta un no sin sentirte ofendido

**Уважай отказ, не воспринимая
его как обиду**

**Поважай відмову, не сприймаючи
її як образ**

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	8	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	6	original – originell



Download bei www.kann.es

**Don't reduce a person
to a single mistake**

**Mache aus einem Fehler keinen
ganzen Menschen**

**Ne réduis pas une personne
à une seule erreur**

**No reduzcas a una persona
a un solo error**

Не своди человека к одной ошибке

Не зводь людину до однієї помилки

wichtig – important

Selbstakzeptanz – self
acceptance

Alltag – everyday

9

7

9

8

9

9

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



Download bei www.kann.es

**Ask questions before assuming
bad intentions**

**Frage nach, bevor du schlechte Absichten
unterstellst**

**Pose des questions avant de prêter de
mauvaises intentions**

**Pregunta antes de atribuir
malas intenciones**

**Сначала спроси, а потом приписывай
дурные намерения**

**Спочатку запитай, а вже потім
припускай погані наміри**

wichtig – important	10	8	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	4	9	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	4	original – originell



Download bei www.kann.es

**Listen without immediately
defending your view**

**Höre zu, ohne sofort deine
Sicht zu verteidigen**

**Écoute sans défendre aussitôt ton point
de vue**

**Escucha sin defender enseguida tu punto
de vista**

**Слушай, не спеша защищать
свою точку зрения**

**Слухай, не поспішаючи захищати свою
точку зору**

wichtig – important	9	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	6	9	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	3	original – originell



Downloaded from www.loveandhonesty.com

**Apologize without putting
yourself down**

**Entschuldige dich, ohne dich
selbst abzuwerten**

Excuse-toi sans te dévaloriser

Pide disculpas sin menospreciarte

Извиняйся, не принижая себя

**Проси вибачення,
не принижуючи себе**

wichtig – important	10	9	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	10	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	7	original – originell



Download bei www.kann.es

Try to clear up small misunderstandings early

Versuche, kleine Missverständnisse früh zu klären

Essaie de clarifier rapidement les petits malentendus

Intenta aclarar pronto los pequeños malentendidos

Старайся прояснять небольшие недоразумения заранее

Намагайся з'ясувати невеликі непорозуміння завчасно

wichtig – important	8	6	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	4	8	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	2	original – originell



Download bei www.kann.es

Let others withdraw with dignity

**Lass anderen einen
würdevollen Rückzug**

**Permetts aux autres de se
retirer dignement**

**Permite que otros se
retiren con dignidad**

**Дай другим возможность
достойно отступить**

**Дай іншим можливість
гідно відійти**

wichtig – **important**

Selbstakzeptanz – **self
acceptance**

Alltag – **everyday**

8

5

8

9

9

10

difficult – schwierig

protect relations –
Beziehungsschutz

original – originell



**Stay in touch without insisting
on closeness**

**Halte Kontakt, ohne auf Nähe
zu bestehen**

**Garde le contact sans exiger
de proximité**

Mantén el contacto sin exigir cercanía

**Поддерживай связь, не настаивая
на близости**

**Підтримуй зв'язок, не наполягаючи
на близькості**

wichtig – **important**
Selbstakzeptanz – **self**
acceptance
Alltag – **everyday**

9

8

9

9

9

8

difficult – schwierig
protect relations –
Beziehungsschutz
original – originell



Value a relationship more than being right

**Gib einer Beziehung mehr Gewicht
als deinem Rechthaben**

**Accorde plus de valeur au lien qu'au fait
d'avoir raison**

Valora más la relación que tener la razón

**Цени отношения выше
желания быть правым**

**Цінуй стосунки більше, ніж бажання
мати рацію**

wichtig – important	10	10	difficult – schwierig
Selbstakzeptanz – self acceptance	7	10	protect relations – Beziehungsschutz
Alltag – everyday	10	8	original – originell