



**(Don't) tell this your (inner)
child**

**Sag das (nicht)
deinem (inneren) Kind**

36 healing and hurting sentences

36 heilende und verletzende Sätze



**I love you –
no matter what happens.**

**Ich hab dich lieb –
egal was passiert.**

Je t'aime, quoi qu'il arrive.

Te quiero, pase lo que pase.

**Я люблю тебя,
что бы ни случилось.**

Я тебе люблю, що б не сталося.

Verbindung – Connection	10	10	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	7	7	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	3	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	0-1	0	hurtful – verletzend



Downloaded from www.canva.com

You can always come to me.

Du kannst immer zu mir kommen.

Tu peux toujours venir me voir.

Siempre puedes acudir a mí.

**Ты всегда можешь
ко мне обратиться.**

**Ти завжди можеш
звернутися до мене.**

Verbindung – Connection	10	10	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	8	8	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	7	5	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	1-3	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

I'm glad you're in my life.

Schön, dass es dich gibt.

Quel bonheur que tu sois là !

**Me alegra que formes parte
de mi vida.**

Как хорошо, что ты есть!

Як добре, що ти є!

Verbindung – Connection	9	10	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	6	7	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	10	2	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	0-1	0	hurtful – verletzend



You can count on me.

Du kannst dich auf mich verlassen.

Tu peux compter sur moi.

Puedes contar conmigo.

Ты можешь на меня положиться.

Ти можеш на мене покластися.

Verbindung – Connection	10	10	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	7	8	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	7	4	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	1-3	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

I'm sorry. I was wrong.

Es tut mir leid. Ich lag falsch.

Pardon. J'avais tort.

Lo siento. Me equivoqué.

Прости. Это моя ошибка.

Пробач. Це була моя помилка.

Verbindung – Connection	10	8	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	8	8	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	7	7	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	0	hurtful – verletzend



You're so exhausting!

Du bist so anstrengend!

Qu'est-ce que tu es pénible !

¡Qué difícil eres!

Как же с тобой тяжело!

Як же з тобою важко!

Verbindung – Connection	0	0	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	0	0	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	0	1	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	8	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

You're good just as you are.

Du bist gut, so wie du bist.

Tu es très bien comme tu es.

Estás bien tal y como eres.

Ты – это ты, и это прекрасно.

Ти – це ти, і це чудово.

Verbindung – Connection	9	9	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	7	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	10	7	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

It's okay to be different.

Du darfst anders sein.

**Tu as le droit de ne pas être
comme les autres.**

Tienes derecho a ser diferente.

**Ты можешь отличаться
от других.**

**Ти можеш відрізнитися
від інших.**

Verbindung – Connection	8	8	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	8	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	10	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	3-5	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

What do you think about it?

Was denkst du dazu?

Qu'en penses-tu ?

¿Tú qué opinas?

Что ты об этом думаешь?

Що ти про це думаєш?

Verbindung – Connection	9	6	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	7	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	3-5	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

**You don't have to please anyone
but yourself.**

**Du musst niemandem gefallen –
außer dir selbst.**

**Tu n'as pas à plaire aux autres, seulement
à toi-même.**

No tienes que agradarle a nadie, salvo a ti.

**Тебе не обязательно нравиться другим –
важно нравиться себе.**

**Тобі не потрібно всім подобатися –
достатньо подобатися собі.**

Verbindung – Connection	6	6	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	6	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	8-12	2	hurtful – verletzend



You can say no.

Du darfst Nein sagen.

Tu as le droit de dire non.

Puedes decir que no.

Ты можешь говорить «нет».

Ти можеш казати «ні».

Verbindung – Connection	8	8	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-3	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Why can't you do it like ...?

Warum kannst du das nicht wie ...?

**Pourquoi tu ne peux pas faire
comme ... ?**

**¿Por qué no puedes
hacerlo como ...?**

**Почему ты не можешь
сделать это, как ...?**

**Чому ти не можеш зробити це,
як ...?**

Verbindung – Connection	0	0	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	0	0	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	0	0	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	4-6	9	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Go ahead and try it yourself.

Probier es ruhig selbst aus.

Vas-y, essaie par toi-même.

Anímate a probarlo por tu cuenta.

**Попробуй сделать это
самостоятельно.**

Спробуй зробити це самостійно.

Verbindung – Connection	8	5	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	5	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	8	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	1-3	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.ch

I know you can do it.

Ich traue dir das zu.

J'ai confiance en toi.

Confío en ti.

Я в тебя верю.

Я в тебе вірю.

Verbindung – Connection	9	7	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	6	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	9	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Your body belongs to you.

Dein Körper gehört dir.

Ton corps t'appartient.

Tu cuerpo te pertenece.

Твоё тело принадлежит тебе.

Твоє тіло належить тобі.

Verbindung – Connection	8	8	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	10	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

You can disagree with me.

Du darfst mir widersprechen.

Tu as le droit de ne pas être d'accord avec moi.

Puedes llevarme la contraria.

Ты можешь со мной не соглашаться.

Ти можеш зі мною не погоджуватися.

Verbindung – Connection	10	8	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	8	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	3-5	0	hurtful – verletzend



Downloaded from www.karvo.es

You can set your own boundaries.

Du darfst deine Grenzen setzen.

Tu as le droit de poser tes limites.

Puedes poner tus propios límites.

**Ты можешь устанавливать
свои границы.**

**Ти можеш встановлювати
власні межі.**

Verbindung – Connection	9	8	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	10	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	10	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	3-5	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Because I said so!

Weil ich es sage!

Parce que c'est moi qui le dis !

¡Porque lo digo yo!

Потому что я так велю!

Бо я так велю!

Verbindung – Connection	1	1	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	0	0	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	1	0	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	7	hurtful – verletzend



Download here: [www.trauerkinder.de](#)

It's okay to be sad.

Du darfst traurig sein.

Tu as le droit d'être triste.

Puedes estar triste.

Грустити – нормально.

Сумувати – це нормально.

Verbindung – Connection	10	10	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	10	7	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	8	7	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	1-3	0	hurtful – verletzend



It's okay to feel angry.

Wütend sein ist okay.

Tu as le droit d'être en colère.

Está bien sentir rabia.

Злиться – нормально.

Злиться – це нормально.

Verbindung – Connection	9	9	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	10	8	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	8	8	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-3	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

**What do you need from me
right now?**

Was brauchst du gerade von mir?

**De quoi as-tu besoin de ma part, là,
maintenant ?**

¿Qué necesitas de mí ahora mismo?

Что тебе сейчас нужно от меня?

Що тобі зараз потрібно від мене?

Verbindung – Connection	10	10	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	10	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kanin.es

You don't always have to be strong.

Du musst nicht immer stark sein.

Tu n'as pas à être toujours fort ou forte.

No tienes que ser fuerte todo el tiempo.

Не обязательно всё время держаться стойко.

Тобі не потрібно завжди бути сильною чи сильним.

Verbindung – Connection	9	10	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	10	8	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	8	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	4-7	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kahn.es

Notice who makes you feel good.

Achte darauf, wer dir guttut.

**Fais attention aux personnes
qui te font du bien.**

Fíjate en quién te hace bien.

**Обращай внимание на тех, с кем
тебе хорошо.**

**Звертай увагу на людей, з якими
тобі добре.**

Verbindung – Connection	7	6	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	6-9	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Stop making such a fuss!

Stell dich nicht so an!

Arrête d'en faire tout un drame !

¡No exageres tanto!

Не драматизируй!

Не перебільшуй!

Verbindung – Connection	0	0	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	0	0	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	0	1	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	9	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Mistakes are part of life.

Fehler gehören dazu.

Les erreurs font partie de la vie.

Los errores son parte de la vida.

Ошибки – это часть жизни.

Помилки – частина життя.

Verbindung – Connection	8	6	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	8	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	3-5	0	hurtful – verletzend



Downloaded by [illegible] on [illegible]

It takes courage to ask questions.

Es ist mutig, nachzufragen.

Il faut du courage pour poser des questions.

Hace falta valor para preguntar.

Нужна смелость, чтобы задавать вопросы.

Потрібна сміливість, щоб перепитати.

Verbindung – Connection	8	6	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	7	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	9	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	4-6	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

You don't have to know how to do everything.

Du musst nicht alles können.

Tu n'as pas besoin de tout savoir faire.

No tienes que saber hacerlo todo.

Тебе не обязательно уметь всё.

Тобі не обов'язково вміти все.

Verbindung – Connection	9	9	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	8	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	8	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	3-5	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Take all the time you need.

Lass dir die Zeit, die du brauchst.

Prends le temps qu'il te faut.

Tómate el tiempo que necesitas.

Не спеши, у тебя есть время.

**Не поспішай, витрати
стільки часу, скільки потрібно.**

Verbindung – Connection	9	9	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

It's okay to ask for help.

Du darfst um Hilfe bitten.

Tu as le droit de demander de l'aide.

Puedes pedir ayuda.

Ты можешь попросить о помощи.

Ти можеш попросити про допомогу.

Verbindung – Connection	10	9	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	8	9	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	2-4	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

It's not that hard!

Das ist doch nicht so schwer!

Ce n'est pourtant pas si difficile !

¡Pero si no es tan difícil!

Да это же совсем не сложно!

Це ж зовсім не складно!

Verbindung – Connection	1	0	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	0	0	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	0	1	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	3-5	8	hurtful – verletzend



Download bei www.kant.es

Enjoy your life – right now, too.

Genieß dein Leben – auch jetzt.

Profite de la vie, dès maintenant.

Disfruta de la vida, también ahora.

Радуйся жизни – уже сейчас.

**Насолоджуйся життям –
уже зараз.**

Verbindung – Connection	7	7	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	7	9	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	8	8	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	5-8	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Find out what truly brings you joy.

Finde heraus, was dir wirklich Freude macht.

Découvre ce qui te fait vraiment plaisir.

Descubre lo que de verdad te alegra.

Узнай, что по-настоящему приносит тебе радость.

Знайди те, що справді

Verbindung – Connection	8	7	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	5-8	0	hurtful – verletzend

приносить тобі радість.

Verbindung – Connection	8	7	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	9	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	5-8	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

You can make a difference.

Du kannst etwas verändern.

Tu peux changer les choses.

Puedes cambiar las cosas.

Ты можешь что-то изменить.

Ти можеш щось змінити.

Verbindung – Connection	8	6	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	6	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	5-8	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kannengut.de

**You're not responsible
for everything.**

**Du bist nicht
für alles verantwortlich.**

Tu n'es pas responsable de tout.

No eres responsable de todo.

Ты не отвечаешь за всё.

Ти не відповідаєш за все.

Verbindung – Connection	9	9	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	10	8	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	9	9	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	5-8	0	hurtful – verletzend



Download bei www.kann.es

Follow your own path.

Geh deinen eigenen Weg.

Suis ton propre chemin.

Sigue tu propio camino.

Иди своей дорогой.

Іди власним шляхом.

Verbindung – Connection	8	6	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	7	10	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	10	10	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	7-11	0	hurtful – verletzend



You'll never amount to anything!

Aus dir wird nie etwas!

Tu n'arriveras jamais à rien !

¡Nunca llegarás a nada!

Из тебя ничего не выйдет!

З тебе нічого не вийде!

Verbindung – Connection	0	0	Emot. Security – Geborgenheit
Anerkennung – Recognition	0	0	Self-worth – Selbstwert
Ermutigung – Encouragement	0	0	Autonomy – Selbstbestimmung
Ab Jahre – From Age	4-6	10	hurtful – verletzend