DEIN PERSÖNLICHER AFFIRMATIONSJOURNAL!

IDEEN FÜR POSITIVE AFFIRMATIONEN

SCHLAFSTÖRUNG
„ICH LASSE LOS, WAS MICH BELASTET, UND FINDE RUHE IN DER NACHT.“

MÜDIGKEIT
„ICH ERLAUBE MIR PAUSEN UND TANKE NEUE KRAFT MIT JEDEM ATEMZUG.“

ENERGIEMANGEL
„MEINE ENERGIE WÄCHST MIT JEDEM MOMENT DER SELBSTFÜRSORGE.“

KONZENTRATIONS- UND GEDÄCHTNISPROBLEME
„ICH SCHENKE MIR GEDULD UND MEIN GEIST
DARF SICH IN SEINEM EIGENEN TEMPO ORDNEN.“

ENTSCHEIDUNGSUNFÄHIGKEIT
„ICH VERTRAUE MEINER INNEREN STIMME UND TREFFE ENTSCHEIDUNGEN MIT KLARHEIT.“

GLEICHGÜLTIGKEIT
„ICH ÖFFNE MICH STÜCK FÜR STÜCK FÜR DAS LEBEN UND SEINE FARBEN.“

RUHELOSIGKEIT
„IN MIR FINDE ICH RUHE, AUCH WENN ES IM AUSSEN BEWEGT IST.“

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN
„ICH HÖRE AUF MEINEN KÖRPER UND SCHENKE IHM LIEBEVOLLE AUFMERKSAMKEIT.“

FINANZIELLE PROBLEME
„ICH BIN AUF DEM BESTEN WEG, MEINE FINANZEN ERFOLGREICH ZU MEISTERN.“

WIE MÖCHTE ICH MICH HEUTE FÜHLEN ODER VERHALTEN?
„ICH BLEIBE HEUTE BEI MIR UND ATME IN STRESSIGEN MOMENTEN DURCH.“

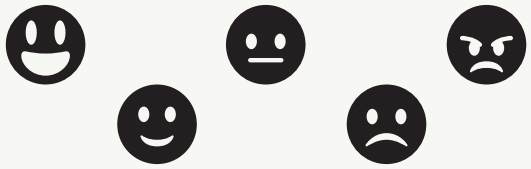
ZIELE ERREICHEN
„ICH BIN ABSOLUT FÄHIG UND BEREIT, MEINE ZIELE HEUTE ZU ERREICHEN.“

ICH DARF MIR ZEIT NEHMEN UND MEINEM URTEIL VERTRAUEN.
EIN RÜCKSCHLAG BESTIMMT NICHT MEINEN WERT.
ICH KANN MUTIG SEIN, AUCH WENN ICH NERVÖS BIN.
ICH ATME DURCH UND GEHE SCHRITT FÜR SCHRITT VOR.
ICH DARF DARAUS LERNEN UND WEITERMACHEN.
MEIN WEG MUSS NICHT WIE DER ANDERER AUSSEHEN.
MEINE BEDÜRFNISSE SIND WICHTIG.
ICH BIN VERBUNDEN UND DARF UM UNTERSTÜTZUNG BITTEN.
ERHOLUNG GEHÖRT DAZU UND IST ERLAUBT.
ICH BIN WERTVOLL, AUCH OHNE ETWAS BEWEISEN ZU MÜSSEN.

Tag 1

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

STIMMUNG:



WAS ICH HEUTE GELERNT HABE:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

1.

2.

3.

WAS MÖCHTE ICH HEUTE LOSLASSEN?

1.

2.

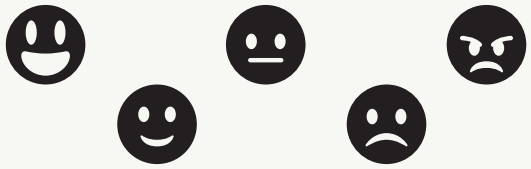
3.

MEINE AFFIRMATION FÜR MORGEN

Tag 2

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

STIMMUNG:



WAS ICH HEUTE GELERNT HABE:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

1.

2.

3.

WAS MÖCHTE ICH HEUTE LOSLASSEN?

1.

2.

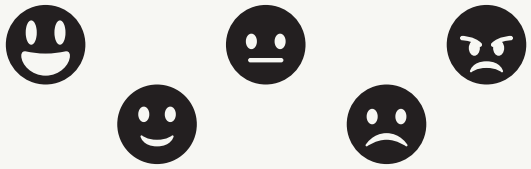
3.

MEINE AFFIRMATION FÜR MORGEN

Tag 3

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

STIMMUNG:



WAS ICH HEUTE GELERNT HABE:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

1.

2.

3.

WAS MÖCHTE ICH HEUTE LOSLASSEN?

1.

2.

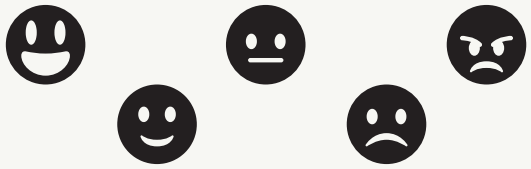
3.

MEINE AFFIRMATION FÜR MORGEN

Tag 4

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

STIMMUNG:



WAS ICH HEUTE GELERNT HABE:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

1.

2.

3.

WAS MÖCHTE ICH HEUTE LOSLASSEN?

1.

2.

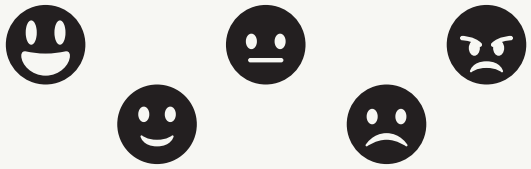
3.

MEINE AFFIRMATION FÜR MORGEN

Tag 5

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

STIMMUNG:



WAS ICH HEUTE GELERNT HABE:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

1.

2.

3.

WAS MÖCHTE ICH HEUTE LOSLASSEN?

1.

2.

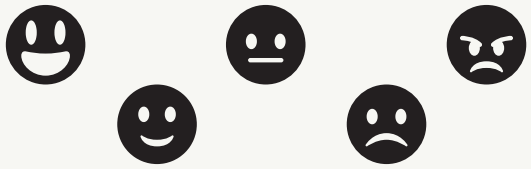
3.

MEINE AFFIRMATION FÜR MORGEN

Tag 6

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

STIMMUNG:



WAS ICH HEUTE GELERNT HABE:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

1.

2.

3.

WAS MÖCHTE ICH HEUTE LOSLASSEN?

1.

2.

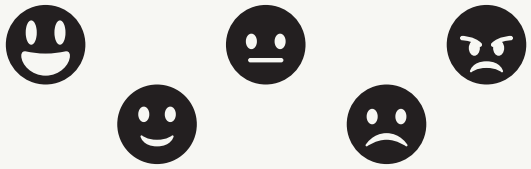
3.

MEINE AFFIRMATION FÜR MORGEN

Tag 7

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

STIMMUNG:



WAS ICH HEUTE GELERNT HABE:

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

1.

2.

3.

WAS MÖCHTE ICH HEUTE LOSLASSEN?

1.

2.

3.

MEINE AFFIRMATION FÜR MORGEN