

25 Sonntags-Affirmationen – Druckbare Karte für Rückblick & Ruhe

Druckbare Sammlung der 25 Sonntags-Affirmationen als praktische Karte für die Abendroutine. Ideal zum Lesen, Nachsprechen oder als visuelle Erinnerung am Sonntagabend.

1. Ich danke für die vergangene Woche.
2. Ich bin dankbar für kleine Momente.
3. Ich erlaube mir, einfach zu sein.
4. Ich lasse los, was mich belastet.
5. Ich schenke mir Ruhe und Zeit.
6. Ich spüre meine Kraft, auch in der Stille.
7. Ich werte mich nicht an der Leistung.
8. Ich bin hier und jetzt.
9. Ich bereite mich gelassen auf die neue Woche vor.
10. Ich vertraue, dass alles gut wird.
11. Ich akzeptiere, was war.
12. Ich freue mich auf das, was kommt.
13. Ich bin genug, so wie ich bin.
14. Ich atme tief durch und entspanne mich.
15. Ich nehme mir Zeit für mich.
16. Ich danke meinem Körper für die Arbeit.
17. Ich erlaube mir, mich zu erholen.
18. Ich bin im Hier und Jetzt.

25 Sonntags-Affirmationen – Druckbare Karte für Rückblick & Ruhe

19. Ich lasse los, was mich belastet.

20. Ich bin bereit für eine neue Woche.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/