

40 Affirmationen für Gelassenheit & innere Ruhe – PDF zum Heru

Dieses PDF enthält 40 praxisnahe Affirmationen für Gelassenheit und innere Ruhe – ideal zum Ausdrucken, in der Abendroutine oder als Notfallkarte. Einfach, klar und sofort umsetzbar.

1. Ich bin im Hier und Jetzt.
2. Mein Atem beruhigt mich.
3. Ich lasse los, was ich nicht kontrollieren kann.
4. Ich vertraue auf den Moment.
5. Ich bin ruhig – auch wenn es um mich herum wirbelt.
6. Mein Körper ist entspannt.
7. Ich atme tief und langsam.
8. Ich akzeptiere, wie es ist.
9. Ich brauche nicht immer alles lösen.
10. Ich bin in Sicherheit.
11. Es ist in Ordnung, wenn ich mich ausruhe.
12. Ich bin immer noch genug.
13. Meine Gedanken sind nur Gedanken.
14. Ich darf auch mal nichts tun.
15. Ich bin wertvoll – ohne Leistung.
16. Ich bin mit mir im Einklang.
17. Ich lasse mich nicht von Stress tragen.
18. Ich spüre meine innere Kraft.

40 Affirmationen für Gelassenheit & innere Ruhe – PDF zum Heru

19. Ich halte mich an dem fest, was ich kontrollieren kann.

20. Ich bin hier, und das ist genug.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/