

Notizblatt für Abendaffirmationen

Ein kleines Arbeitsblatt zum täglichen Eintragen deiner persönlichen Abendwünsche und Reflexionen.

1. 1. Körper spüren: Füße im Boden verankern
2. 2. Atem beobachten: Ohne zu verändern zählen
3. 3. Gedanken absetzen: Wie Blätter auf einem Fluss
4. 4. Dankbarkeit benennen: Eine kleine Sache nennen
5. 5. Sicherheit bestätigen: Ich bin hier sicher
6. 6. Tagesende markieren: Heute ist vorbei
7. 7. Spannung loslassen: Schultern sinken lassen
8. 8. Atemrhythmus verlangsamen: Ausatmen verlängern
9. 9. Gedanken anhalten: Nicht bewerten, nur sehen
10. 10. Unterstützung fühlen: Alles ist gut so wie es ist

Mehr Impulse: affirmationen24.de/