

Notfallkarten: Freundlicher mit sich selbst sprechen

Eine kompakte Sammlung der wichtigsten Affirmationen für schwierige Momente.
Drucken, ausschneiden und in die Tasche stecken – deine mentale Erste Hilfe.

1. Ich bin wichtig, so wie ich bin.
2. Meine Gefühle sind gültig.
3. Ich verdiene gute Dinge.
4. Ich lasse mich fallen, wenn ich müde bin.
5. Ich mache das Beste aus mir.
6. Ich vertraue meiner Intuition.
7. Ich bin wertvoll, ohne Leistung.
8. Mein Fehler ist kein Defizit.
9. Ich darf Grenzen setzen.
10. Ich bin genug.
11. Ich schütze meine Energie.
12. Ich verzeihe mir schnell.
13. Ich habe Rechte als Mensch.
14. Ich kann Hilfe annehmen.
15. Ich wachse jeden Tag.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/