

30 sanfte Affirmationen für schwere Tage – Druckbare Karte

Eine leicht lesbare, druckbare Liste mit 30 authentischen Sätzen für schwere Tage.
Ideal als kleine Unterstützung im Alltag, im Büro oder als Notfallhilfe im Kopf.

1. Ich bin hier, und das zählt.
2. Es ist okay, wenn ich mich nicht wohlfühle.
3. Ich brauche kein Gefühl, um wertvoll zu sein.
4. Heute ist ein Tag, an dem ich mich selbst erlaube.
5. Ich darf langsam sein.
6. Ich darf heute nicht alles schaffen.
7. Mein Körper sagt mir etwas – ich höre zu.
8. Ich bin nicht allein in meiner Müdigkeit.
9. Ich brauche keine perfekte Stimmung, um wertvoll zu sein.
10. Ich erlaube mir, einfach da zu sein.
11. Ich bin nicht verpflichtet, positiv zu sein.
12. Ich darf mich auch mal nicht motivieren lassen.
13. Es ist in Ordnung, wenn ich heute nur durch halte.
14. Ich bin mehr als meine Leistung.
15. Mein Moment ist wichtig – auch wenn er traurig ist.
16. Ich darf mich lieben, auch wenn ich mich nicht mag.
17. Ich bin nicht verantwortlich für die Stimmung der Welt.
18. Ich kann mich nicht für alles schuldig fühlen.

30 sanfte Affirmationen für schwere Tage – Druckbare Karte – Fot

19. Ich bin menschlich – und das ist genug.

20. Ich darf heute auch nichts tun.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/