

30 Affirmationen zum Einschlafen – Sanft & ohne Druck

Dieses PDF enthält 30 ruhige, einfache Affirmationen für die Abendroutine. Ideal zum Ausdrucken, Aufkleben oder als tägliche Erinnerung zum Loslassen und Einschlafen.

1. Ich bin hier, jetzt, in Sicherheit.
2. Mein Atem führt mich zur Ruhe.
3. Die Nacht nimmt mich auf.
4. Ich brauche nichts zu beweisen.
5. Ich darf einfach sein.
6. Mein Körper ist müde – das ist gut.
7. Ich lasse los, was nicht mehr gehört.
8. Ich bin schon genug.
9. Der Tag ist vorbei – ich kann ruhen.
10. Ich atme tief, und alles wird leichter.
11. Ich vertraue darauf, dass ich schlafen werde.
12. Ich schließe die Augen – und lasse los.
13. Ich bin im Hier und Jetzt, und das ist genug.
14. Kein Druck, kein Ziel – nur Ruhe.
15. Ich danke meinem Körper für den Tag.
16. Ich öffne mich der Dunkelheit.
17. Ich bin wertvoll, auch wenn ich nichts tue.
18. Ich bin sicher, ich bin geborgen.

30 Affirmationen zum Einschlafen – Sanft & ohne Druck – Fortsetzung

19. Ich schaffe es, einfach zu sein.

20. Die Nacht ist mein Begleiter.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/