Mein Affirmations-Tagebuch

by Preventka



Dieses Büchlein gehört:



Schlage dann eine Seite auf,
wenn dein Herz danach ruft.
Und notiere dir Gedanken,
Gefühle, Erinnerungen oder
Erfahrungen dazu.



Viel Freude mit
diesem Tagebuch,
Deine Jenny

Ich bin
geliebt.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Die Energie der Sonne fließt in mich hinein und nährt mich.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



All meine Begegnungen beruhen auf Liebe und Resepekt.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich begegne
meinen
Mitmenschen auf
Augenhöhe.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich bin geborgen und sicher.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Ich vertraue mir
und dem Fluss
des Lebens.

Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich genieße das Leben und habe Vertrauen.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich kann mich
fallenlassen und
hingeben.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich lebe in Liebe
und Mitgefühl für
alle Geschöpfe –
auch für mich.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich bestimme meinen Weg.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Aus der Kraft
meiner Mitte
strahle ich Mut
und Stärke aus.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich höre meine innere Stimme und spreche meine Wahrheit aus.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich lebe in Leichtigkeit.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich bin
Bewusstsein,
Existenz und
höchste Freude.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich bin achtsam
mit mir und
meinem Umfeld.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Ich spüre
Gelassenheit und
tiefes Vertrauen.

Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Ich genieße
vollste
Gesundheit.

Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Das Leben
unterstützt
mich.

Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Ich bin offen
für Neues.

Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich freue mich auf
mein weiteres
Wachstum.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Ich bin
vollkommen und
in Balance.

Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich rufe jetzt all meine Energien zu mir zurück.
Ich bin jetzt wieder vollkommen und in mir zentriert.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich genieße das Leben in seiner wunderbaren Vielfalt.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Ich genieße mein
Familienleben
voller Liebe.

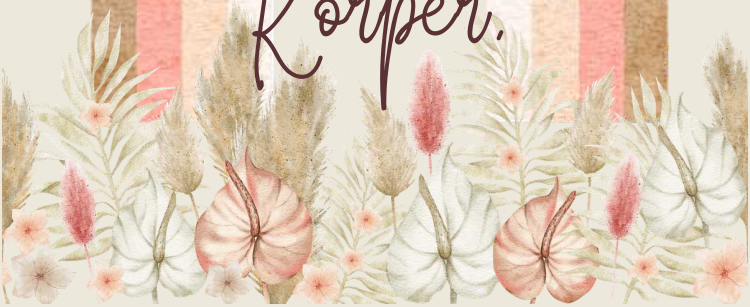
Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich ehre mich
und meinen
Körper.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich schenke mir
und meinem Körper,
dass was wir
brauchen.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?




Ich nähre mich
mit dem, was
mir gut tut.

Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich kann!
Weil alles
Möglich ist.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Alles ist bereits da.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Ich handle
mutig und
selbstbestimmt.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Mein Alltag ist voller Kreativität und Freude.



Welche Gedanken kommen dir zur Affirmation?

Wie möchtest du die Affirmation für dich in den Alltag integrieren?

Reflexion: Was hat die Affirmation bei dir bewirkt?



Jenny Weber

ist B.A. Gesundheitsmanagerin
2-fach Mama und begleitet seit
2016 Frauen in ein gesundes und
glückliches Leben.

Ihre Lösungen:

Human Design Beratung
und Ausbildungen

1:1 Coaching/
Psychoemotionale
Kurzzeitbegleitung

Workshops

Mail:
jenny@preventlia.de
WA: 01636079890



ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN DEINE WORTE. ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN. ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN, DENN SIE WERDEN GEWOHNHEITEN. ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER. ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL!

