



Veränderung

findet in Dir statt!





Affirmation für Dich:  
Ich fühle mich jeden Tag  
entspannter!



Du darfst dich feiern!

Du darfst dich selber loben!

Warum?

Weil du gut bist, so wie du gerade bist!  
Richtig gelesen und gehört.

Wir feiern uns im Alltag viel zu wenig.  
Von wegen Eigenlob stinkt!

Wer sagt sowas?

**Eigenlob motiviert und darf  
gedacht, ausgesprochen und zelebriert werden!**



# Ich bin gut in...



Schreibe dir auf was du gut kannst und was du gerne machst.  
Frage deine Familie oder Freunde was sie in Dir sehen. Du wirst  
erstaunt sein, was sie dir über dich erzählen.  
Notiere alles was dir in den Sinn kommt oder du zu hören  
bekommst.  
Du kannst diese Seiten jederzeit ergänzen.

Frage dich folgendes:

**Was für Komplimenten hast du schon bekommen?**

**Wobei wirst du häufig um Hilfe gebeten?**

**Was magst du an dir?**

**Welche Eigenschaften an dir schätzt du sehr?**

**Was hast du schon alles gemeistert?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wofür...

## bist du dankbar im Leben?

Dankbarkeit für die kleinen Dinge im Leben ist ein wichtiger Bestandteil, um Deine Sichtweise ins positive zu verändern. Wann hast du Dir zuletzt bewusst gemacht, wofür Du dankbar bist?

Das kann ein Lächeln der fremden Person im Supermarkt sein oder die angenehme Dusche unter warmen Wasser am Morgen.

Frage dich folgendes:

**Was für eine kleine Sache ist heute passiert die Dich gefreut hat?**

**Wobei hast Du heute Dankbarkeit empfunden?**

**Was hat Dir heute ein Lächeln ins Gesicht gezaubert?**

**Welche Situation am heutigen Tag hat Dich gut fühlen lassen?**

**Was hast Du gestern und heute schönes gesehen oder gehört?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wofür...

bin ich dankbar im Leben?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Danke,...

... dass du dir für Dich Zeit  
genommen hast!

Freue Dich über Deine  
Erfolge & freu Dich  
über kleine und große  
Dinge im Leben!

Wir haben ca. 4000 Wochen im  
Leben zur Verfügung bis wir 80  
Jahre alt sind.

Lebe JETZT!



COPYRIGHT 2024