



# Willkommen zu deinem täglichen Kraftmoment

Jeden Morgen erwachen wir mit der Chance, unseren Tag neu zu gestalten. Ob in kleinen Momenten des Innehaltens oder mit tiefen Atemzügen, die uns in unsere Mitte bringen – wir haben die Macht, unseren Tag frisch, freudvoll und unerschütterlich zu beginnen.

Dieses PDF ist dafür gedacht, dich mit der Magie von Bekräftigungen vertraut zu machen.

Der Zauber liegt darin, dass du das, was du aussprichst **FÜHLST!**

Wenn du sprichst “Ich strahle heute bei allen ...” - dann **STRAHLE!!!**

Nimm dir ein paar Minuten, lies die Worte laut und spüre ihre Kraft und lasse sie tief in dein Herz sinken. Dieses kleine Ritual wird dir helfen, deinen Tag mit Klarheit und Freude zu beginnen und jeden Moment bewusst und gestärkt zu erleben.

**Lass uns gemeinsam kraftvoll in den Tag starten!**





# Bekräftigungen am Morgen

Wähle oder erstelle dir eine für dich stimmige Bekräftigung, die dich tief berührt. Sie sollte deine Denkweise, Haltung und deine Werte widerspiegeln, die du den ganzen Tag über verkörpern möchtest. Wiederhole es als Teil deiner Morgenroutine, vielleicht während der Meditation, beim Fertigmachen oder wann immer es sich für dich richtig anfühlt. Diese Wiederholung kann dir helfen, deinen Geist zu fokussieren und eine positive Absicht für den bevorstehenden Tag zu entwickeln.

Nimm möglichst eine aufrechte Haltung an und sprich laut und deutlich deine täglichen Bekräftigungen aus. Spüre nach jedem Satz in dich, fühle die Freude, den Stolz, die Aufregung, oder was immer sich bei dir zeigt. Mache dies einmal für mindestens 3 Wochen und reflektiere dann, was sich bei dir verändert hat. Sei ehrlich zu dir! HIER EIN BEISPIEL:

**Heute entscheide ich mich bei allem, was ich tue, für Freude, Frieden und Positivität.**

**Ich habe alles in mir, was ich brauche, um erfolgreich zu sein.**

**Ich bin heute bewusst mit meinen Gedanken, Gefühle und Handlungen.**

**Ich begrüße heute und immer alle meine Anteile mit Liebe in meinem Leben.**

**Ich strahle bei allen Interaktionen Vertrauen, Liebe und Freundlichkeit aus.**

**Mein Geist ist klar, mein Herz ist offen und ich bin bereit, den Tag anzunehmen.**

**Ich bin belastbar und betrachte Herausforderungen als Chancen zum Wachstum.**





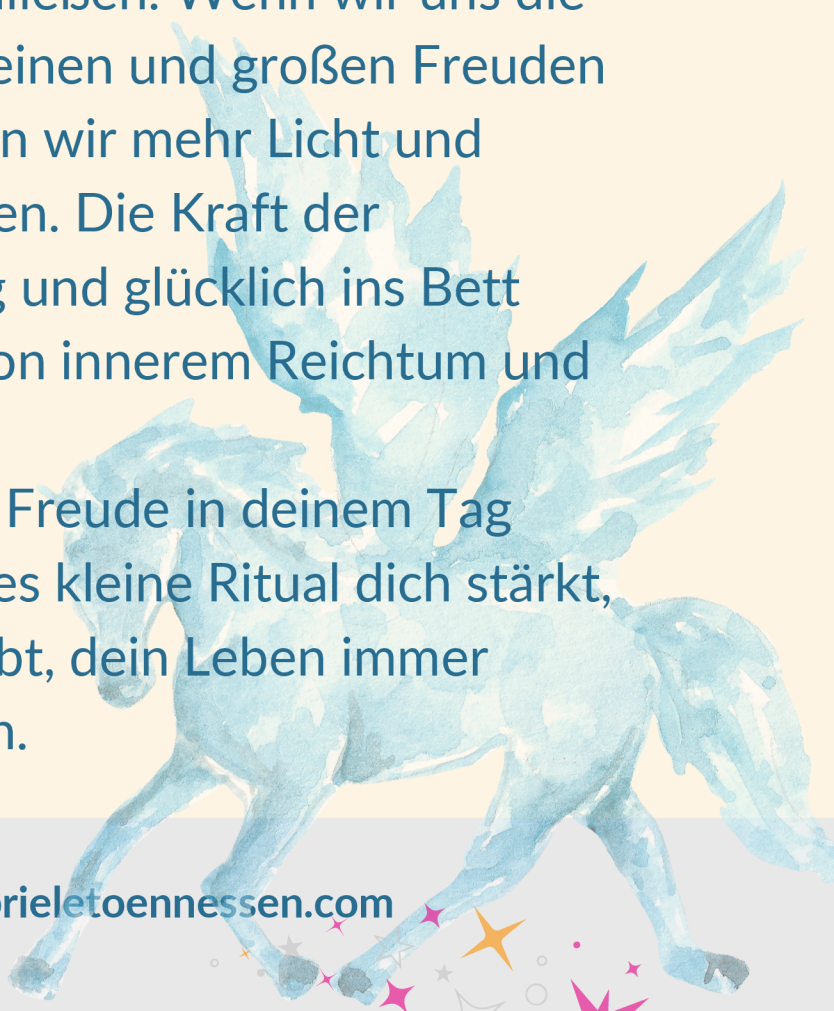


# Dankbarkeit & Freude - Die Magie der kleinen Dinge

Der Abend bietet uns einen wertvollen Moment der Stille, um auf unseren Tag zurückzublicken und das Gute zu erkennen, das uns umgibt. Die kleinen, oft unscheinbaren Dinge – ein Lächeln, ein warmer Tee, ein schöner Gedanke – sind die magischen Momente, die unserem Leben Tiefe und Freude schenken.

Diese abendliche Schreibübung soll dich dabei unterstützen, jeden Tag bewusst mit einem Herzen voller Dankbarkeit abzuschließen. Wenn wir uns die Zeit nehmen, uns all der kleinen und großen Freuden bewusst zu werden, bringen wir mehr Licht und Zufriedenheit in unser Leben. Die Kraft der Dankbarkeit lässt uns ruhig und glücklich ins Bett gehen, mit einem Gefühl von innerem Reichtum und Frieden.

Mach dir bewusst, wie viel Freude in deinem Tag steckt, und spüre, wie dieses kleine Ritual dich stärkt, erfüllt und dir den Raum gibt, dein Leben immer wieder neu wertzuschätzen.





Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Meine tägliche **Dankbarkeits**  
Übung am Abend

DATUM:

Ich bin heute so dankbar und glücklich, dafür das ...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Das war heute mein  
Glückskind-Moment:



Morgen freu ich mich auf ...