

# POSITIVE AFFIRMATIONEN

in euren Alltag einbringen



MACH DIR DEIN  
FAMILIENLEBEN ZUR



# AFFIRMATIONEN FÜR DEN FAMILIENALLTAG

Affirmationen sind einfache, klare, positiv formulierte Sätze. Laut oder leise wiederholt ausgesprochen, dienen sie dazu, das Unterbewusstsein mit neuen Informationen zu versorgen.

Da wir aber den ganzen Tag über so viel anderes im Kopf herumschwirren haben, fällt es manchmal schwer, sich an unsere Affirmationen zu erinnern.

Deshalb haben wir hier 5 Ideen für dich, wie du positive Affirmationen in das Leben deiner Familie integrieren kannst - ohne großen Aufwand.

Außerdem findest du auf den folgenden Seiten einige Affirmationen als Sprechblasen zum Ausschneiden. So schenkst du euch und dir selbst über den Tag verteilt ganz einfach ein bisschen Liebe.

*Viel Freude dabei!*





# 5 IDEEN FÜR POSITIVE AFFIRMATIONEN

für jeden Tag

## 1. SPIEGELNACHRICHTEN

DU KANNST DAS!!

Schreibe deine Affirmationen auf kleine Sprechblasen (s. Seite 4-7) und klebe sie an den Badezimmerspiegel um euch jeden Morgen daran zu erinnern, wie wundervoll ihr seid.

## 2. "NIMM WAS DU BRAUCHST"-TAFEL

Gestalte ein Whiteboard oder eine Pinnwand mit kleinen Post-Its auf denen ermutigende Nachrichten stehen. Lass deine Familienmitglieder den Post-It abreißen, den sie gerade für sich brauchen.



## 3. LIEBEVOLLE PASSWÖRTER

Wenn du statt deines Passworts eine Affirmation eingibst, tust du dir selbst beim einloggen etwas Gutes. Für längere Affirmationen, nimm nur die Anfangsbuchstaben der Worte.

## 4. FÜR TEENAGER & TECHNIKFANS

Nutze die Notizapp auf deinem Smartphone und richte dir einige schöne Affirmationen ein, die zu einem bestimmten Tag/Zeitpunkt als Erinnerung aufploppen



## 5. GEGEN ABWERTENDE GEDANKEN



Schreibe alle negativen Glaubenssätze, Sorgen, Ängste, die dir so durch den Kopf geistern auf ein Papier. Anschließend kannst du es durch einen Schredder schicken oder mit einer Schere in kleine Fetzen schneiden.

# SPRECHBLASEN ZUM AUSSCHNEIDEN

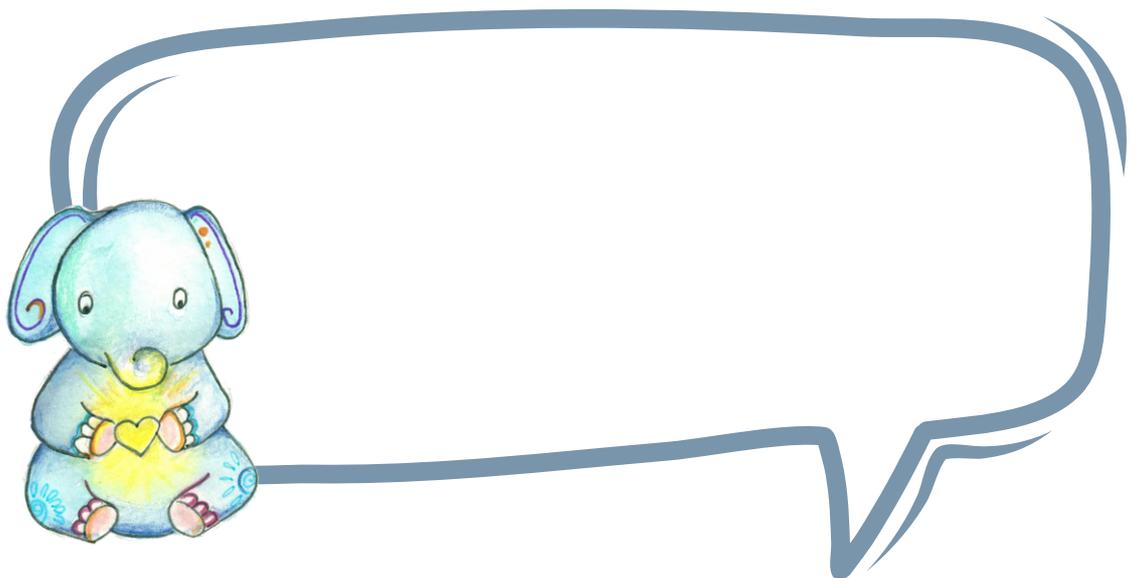
DU BIST  
WUNDERVOLL



DU HAST ALLES,  
WAS DU BRAUCHST!



# SPRECHBLASEN ZUM AUSSCHNEIDEN



# SPRECHBLASEN ZUM AUSSCHNEIDEN



HEUTE IST EIN  
TOLLER TAG!

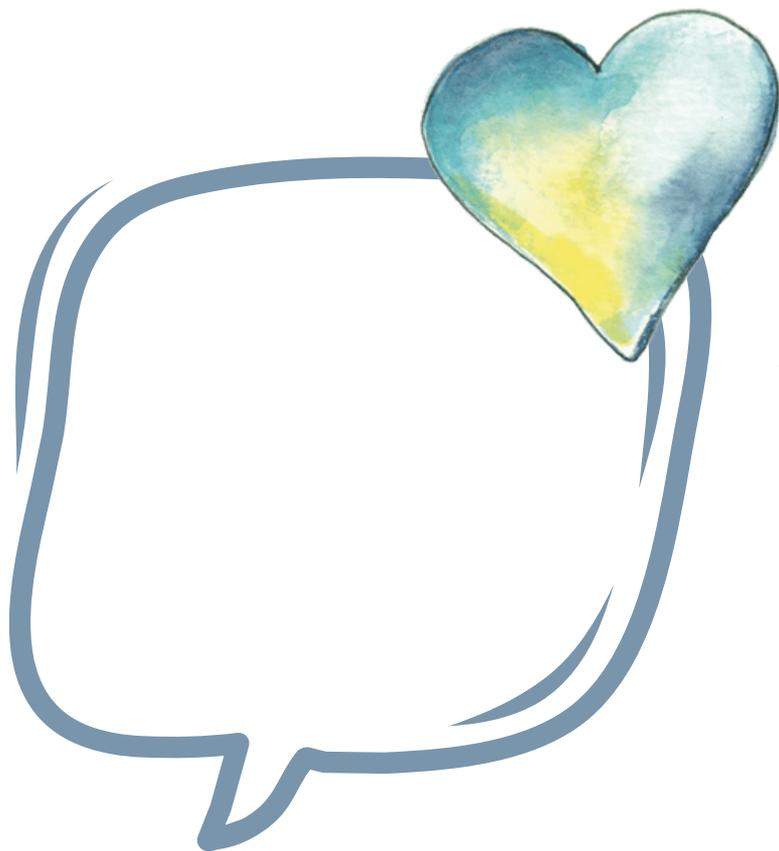
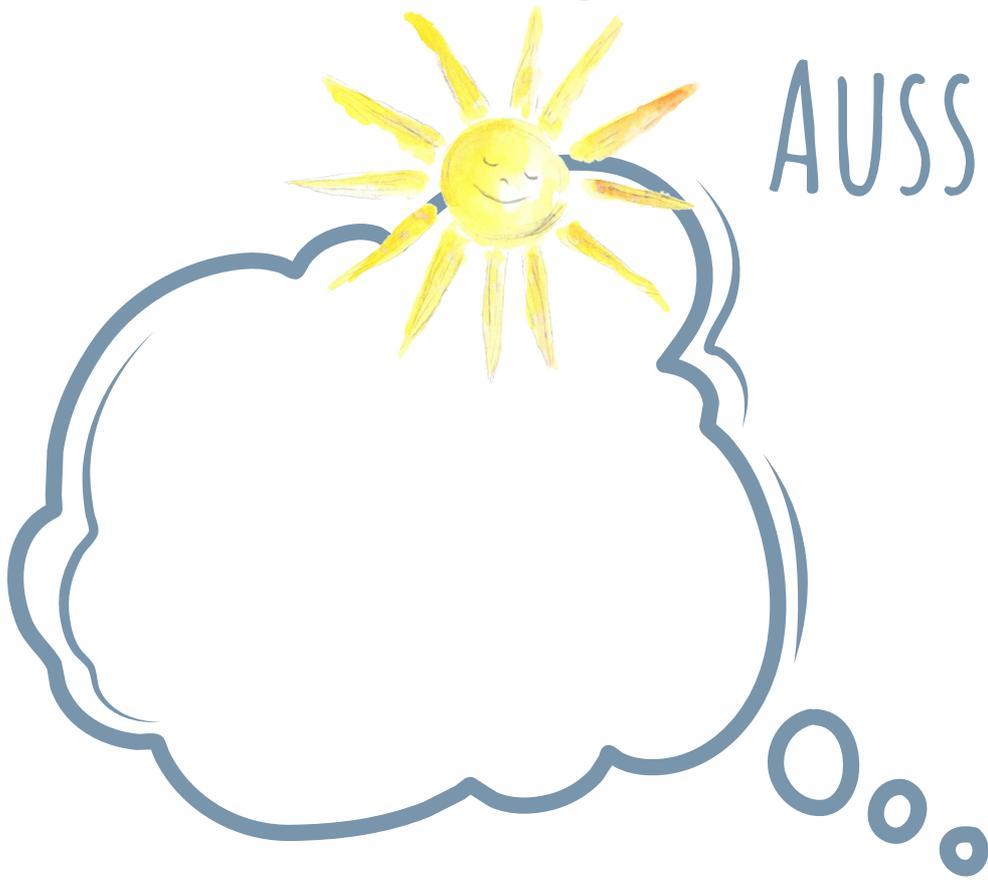


DU BIST SO  
GELIEBT!



DU SCHAFFST  
DAS!

# SPRECHBLASEN ZUM AUSSCHNEIDEN



MACH DIR DEIN  
FAMILIENLEBEN ZUR



Herzbildung ist unsere Herzsache. Deshalb bündeln wir bei HERZSACHE wunderbare Angebote, Online-Kurse sowie jede Menge kostenfreien Input für Dich. Nutze diese um mehr Achtsamkeit & Selbstliebe in dein Leben zu integrieren. Und in das deiner Kinder.

*“Meine Vision ist es: irgendwann in jedes Leben, zu jedem Kind, zu jeder Familie, jedem Lehrer auf dieser Welt Zugang zu sich selbst zu bringen, die wichtigen Fragen des Lebens zu beantworten und Achtsamkeit und Selbstliebe in das Leben zu integrieren.”*

Tina Richter, Gründerin von HERZSACHE

*... und vergiss niemals*



BLEIB IN KONTAKT



<https://herzsache.jetzt>



[@herzsache.jetzt](https://www.instagram.com/herzsache.jetzt)



[@herzsache](https://www.youtube.com/channel/UC...)