

AFFIRMATIONEN

zum immer dabei haben



ICH BIN EIN GUTER FREUND.



ICH BIN WICHTIG.



ICH BIN ENTSPANNT

MACH DIR DEIN
FAMILIENLEBEN ZUR



HERZSACHE
AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG

AFFIRMATIONEN FÜR KINDER JEDEN ALTERS

Affirmationen sind einfache, klare, positiv formulierte Sätze. Laut oder leise wiederholt ausgesprochen, dienen sie dazu, das Unterbewusstsein mit neuen Informationen zu versorgen. Sie können ein machtvolles Werkzeug für Kinder sein.

Wir können ihnen beibringen, Affirmationen zu nutzen,

UM IHR WOHLBEFINDEN ZU VERBESSERN,
DAS SELBSTWERTGEFÜHL ZU STÄRKEN
UND KREATIVES DENKEN ZU FÖRDERN.

Wiederholt gehörte Botschaften wie

"Sei doch nicht immer so trödelig!"

"Schade, dass du so ein dickes Kind bist, du hast so ein schönes Gesicht!"

"Du bist immer so schlampig!"

"Du träumst wieder vor dich hin!"

"Du wirst ja wieder ganz rot!"

übernimmt ein Kind ungeprüft. Für das Kind sind diese Sätze in der Regel wahr. Sie werden im Unterbewusstsein gespeichert und prägen im weiteren Verlauf des Lebens die eigenen Gedanken, das eigene Verhalten und Handeln, das Selbstwertgefühl bis in die Gegenwart hinein.

Deshalb nutzt die Kraft der Affirmationen FÜR euch!!

Viel Freude dabei!

Anleitung:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Affirmationen in diesem PDF für euch zu nutzen, z.B.:

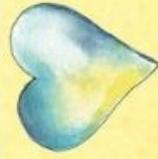
- 1** Seiten ausdrucken, Streifen abschneiden und zu Armbändern zusammenkleben. Vielleicht fallen euch selber tolle Botschaften ein, die ihr auf die Armbänder schreiben möchtet!
- 2** Sie können zu Lesezeichen gemacht werden.
- 3** Ihr könntet die Streifen auch ausschneiden, falten und in ein kleines Glas geben. Das Glas stellt ihr auf euren Esstisch und zieht morgens oder während des Abendessens eure Affirmation.
- 4** Als Eltern kann man den Kindern Affirmationen mitgeben, indem du ihnen z.B. einmal am Tag/Woche in die Augen schaust und ihnen sagst, wie wichtig dein Kind dir ist. Das es geliebt ist. Das es richtig ist, so wie es ist.
- 5** Ihr könnt auch ein Affirmationsboard erstellen: Schnappt euch ein Plakat, eine Korktafel oder eine kleine Leinwand. Zeichnet oder findet gemeinsam Bilder, die beschreiben, was das Kind erreichen möchte, und/oder wer es werden möchte.
- 6** Klebt sie an den Spiegel im Badezimmer und morgens und abends beim Zähneputzen sind sie eine tolle Erinnerung daran, wie wichtig wir sind.
- 7** Eine andere tolle Möglichkeit ist es, die Affirmationen zu singen. Ob unter der Dusche, im Auto oder bei den Vorbereitungen am Morgen - wir nutzen das Singen, um unsere Stimmung zu heben und Dinge wie die Hausarbeit viel lustiger zu machen. Lass dein Kind also die liebsten Affirmationen in Lieder verwandeln. Sie können ihre Affirmationen zu populären Melodien singen ODER ihre eigenen originellen Lieder kreieren.



ICH BIN WERTVOLL.



WAS ICH SAGE UND DENKE, IST WICHTIG.



ICH BIN STARK.





ICH BIN SCHLAU.



ICH SCHAFFE DAS



ICH WERDE GELIEBT.



ICH BIN EIN GUTER FREUND.



ICH BIN WICHTIG.



ICH BIN ENTSPANNT.



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...)