

Download-Material  
zu

Ina Woste

*Affirmationen*  
für ein  
starkes *Wir*

Mit einem Satz  
zu mehr  
Familienglück

ISBN 978-3-98790-073-0

BONIFATIUS

# ICH BIN...



aufmerksam wie ein Adler



bescheiden wie eine Biene



clever wie ein Chamäleon



dankbar wie ein Delphin



emfühsam wie ein Elefant



freundlich wie ein Fuchs



großzügig wie eine Giraffe



hilfsbereit wie ein Hund



intuitiv wie ein Igel



jubilend wie ein Jaguar



kooperativ wie ein Känguru



lebhaft wie ein Lama



mitfühlend wie ein Murmeltier



neugierig wie ein Nachtfalter



offen wie ein Otter



positiv wie ein Panda



quirlig wie ein Quokka



respektvoll wie ein Rentier



selbstbewusst wie eine Schlange



teamfähig wie ein Tiger



unterstützend wie ein Uhu



verantwortungsvoll wie ein Vogel



wertschätzend wie ein Wombat



voller Leben wie ein Xenopus

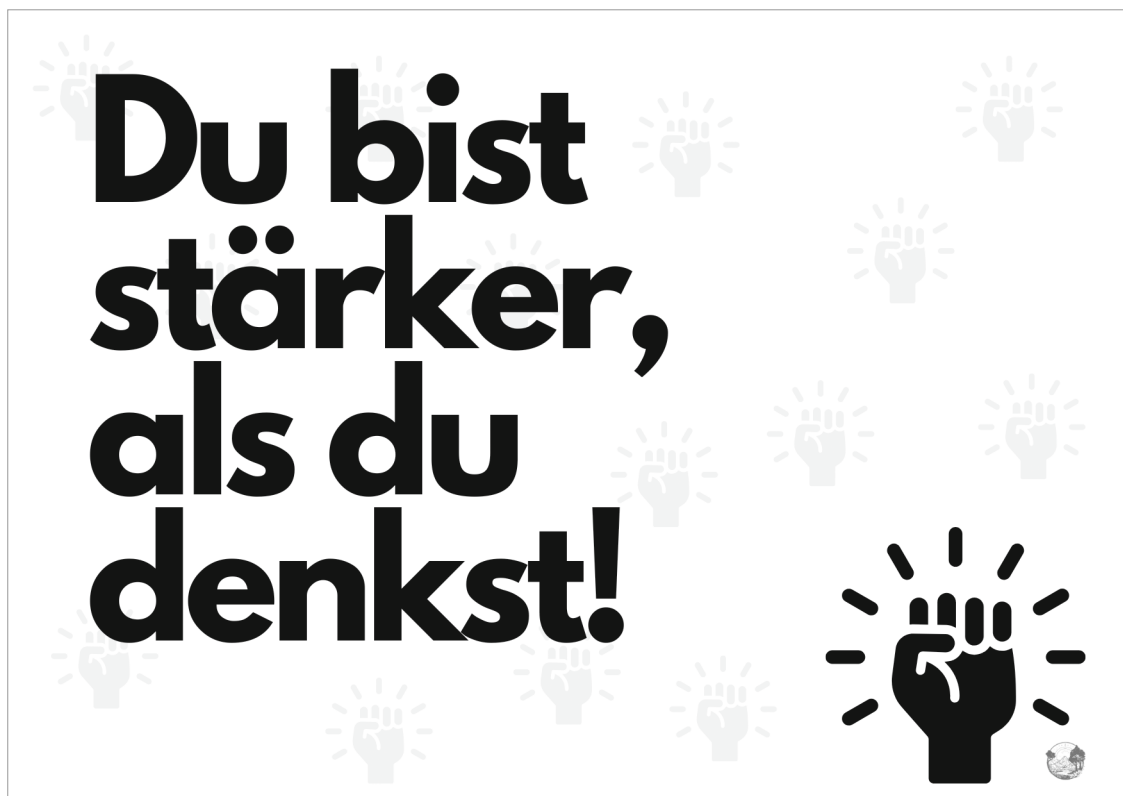


yetisch wie ein Yak



zuvorkommend wie ein Zebra





I am  
"enough"



Ich schreibe meine eigene  
Geschichte



<p><b>GEMEINSAME AKTIVITÄTEN</b></p> <p><i>Freude</i></p>	<p><b>KONFLIKT- BEWÄLTIGUNG</b></p> <p><i>Frieden</i></p>	<p><b>FAMILIEN- LIEBE</b></p> <p><i>Liebe/Treue</i></p>	<p><b>EMPATHIE</b></p> <p><i>Verständnis</i></p>
<p><b>INDIVIDUELLE HOBBYS</b></p> <p><i>Freude</i></p>	<p><b>EMOTIONALE KONTROLLE</b></p> <p><i>Selbstbeherrschung</i></p>	<p><b>KOMMUNIKATION</b></p> <p><i>Freundlichkeit</i></p>	<p><b>REAKTION AUF STRESS</b></p> <p><i>Sanftmut</i></p>
<p><b>MITGEFÜHL</b></p> <p><i>Güte</i></p>	<p><b>VERLÄSSLICHKEIT</b></p> <p><i>Liebe/ Treue</i></p>	<p><b>HILFSBEREITSCHAFT</b></p> <p><i>Freundlichkeit</i></p>	<p><b>GROSSZÜGIGKEIT</b></p> <p><i>Güte</i></p>
<p><b>GEDULD</b></p> <p><i>Sanftmut</i></p>	<p><b>VERANTWORTUNG</b></p> <p><i>Selbstbeherrschung</i></p>	<p><b>FEHLERAKZEPTANZ</b></p> <p><i>Verständnis</i></p>	<p><b>ALLTAGSRUHE</b></p> <p><i>Frieden</i></p>

# Affirmationsbooster

Die richtigen Worte für zwischendurch!

<p>Ich bin geliebt und es gibt einen großartigen Plan für mein Leben.</p>	<p>Ich bin genug.</p>	<p>Ich bin fähig, alles zu vollbringen, was ich mir vornehme.</p>
<p>Ich bin mit einzigartigen Gaben und Talenten ausgestattet.</p>	<p>Ich bin erfüllt von Liebe und kann sie mit anderen teilen.</p>	<p>Ich bin in mir selbst vollkommen und gerecht gemacht.</p>
<p>Ich bin befreit und lebe in Freiheit.</p>	<p>Ich bin geliebt, und nichts kann mich von dieser Liebe trennen.</p>	<p>Ein Schutz ist immer bei mir, und ich bin sicher.</p>



Ich bin im Fluss des Lebens.	Mein Leben ist erfüllt mit Freude und Leichtigkeit.	Ich bin in Harmonie mit mir selbst und anderen.	Ich bin dankbar für das Leben, das ich führe.
Ich nehme die Schönheit des Augenblicks wahr.	Ich bin erfüllt von Frieden und Gelassenheit.	Ich lasse alles los, was mir nicht mehr dient.	Ich bin eins mit der Energie des Lebens.
Mein Herz ist voller Mitgefühl.	Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.	Ich öffne mich für die Wunder des Lebens.	Ich bin von positiver Energie umgeben.
Ich atme Liebe und lasse Liebe frei.	Ich bin im Reinen mit meinem Weg.	Ich erlaube mir, in meinem eigenen Tempo zu wachsen.	Ich bin ein Ausdruck von Liebe und Freude.

Ich bin mit allem verbunden.	Mein Herz ist offen für Liebe.	Ich bin ein Kanal für Frieden.	Mein Leben ist voller Sinn und Bedeutung.
Ich bin geführt von innerem Wissen.	Ich finde Ruhe in meinem Inneren.	Ich vertraue meinem inneren Wegweiser.	Meine Gedanken sind klar und positiv.
Ich bin in Einklang mit meiner inneren Wahrheit.	Ich folge meinem Herzen mit Vertrauen.	Ich lasse alle Sorgen los.	Ich bin frei von Negativität.
Ich bin erfüllt von Licht und Liebe.	Ich bin offen für die Weisheit des Lebens.	Ich empfangе alle Lektionen mit Dankbarkeit.	Ich bin ein Leuchtturm der Hoffnung.



Ich bin bereit, das Leben in seiner Fülle zu erleben.	Ich wähle Frieden in jedem Moment.	Ich vertraue auf das Gute im Leben.	Ich bin ein Gefäß für positive Veränderung.
Mein Leben ist ein Spiegel meiner inneren Welt.	Ich lasse Freude in mein Herz.	Ich bin getragen von einer unendlichen Quelle von Liebe.	Ich öffne mich für neue Perspektiven.
Ich bin im Einklang mit meiner Bestimmung.	Ich lasse alle Erwartungen los.	Ich bin erfüllt von innerem Frieden.	Ich bin dankbar für die Liebe, die mich umgibt.
Ich akzeptiere den gegen- wärtigen Moment voll und ganz.	Ich bin ein Funke der Freude.	Ich erlaube mir, zu heilen.	Ich bin in Frieden mit meiner Ver- gangenheit.

Ich bin ein Kanal für positive Energie.	Ich lasse meine innere Stärke erstrahlen.	Ich bin geduldig mit mir selbst.	Ich öffne mein Herz für neue Erfahrungen.
Ich bin erfüllt von positiver Schwingung.	Ich bin ein Anker der Ruhe.	Ich lasse alle negativen Gedanken los.	Ich bin in Harmonie mit dem Lauf des Lebens.
Ich finde Stärke in meiner Ruhe.	Ich wähle Liebe in jedem Augenblick.	Ich bin ein Magnet für positive Veränderungen.	Ich lasse los und vertraue dem Fluss des Lebens.
Ich bin ein Kanal für Heilung.	Mein Herz ist erfüllt von Dankbarkeit.	Ich bin im Frieden mit allem, was ist.	Ich akzeptiere die Lektionen des Lebens mit Offenheit.

Ich bin frei von Angst und Zweifel.	Ich bin ein Ausdruck von Liebe und Mitgefühl.	Ich vertraue auf meine innere Weisheit.	Ich bin offen für den Zauber des Lebens.
Ich erlaube mir, Freude zu empfinden.	Ich bin getragen von einem Gefühl der Zugehörigkeit.	Ich lasse los, was mich belastet.	Ich bin in Einklang mit meiner inneren Wahrheit.
Ich empfangen das Leben mit offenen Armen.	Ich wähle inneren Frieden in jedem Moment.	Ich bin ein Leuchtfeuer der Liebe.	Ich akzeptiere das Leben, wie es ist.
Ich finde Frieden in meiner inneren Stille.	Ich bin erfüllt von einer positiven Ausstrahlung.	Ich öffne mein Herz für die Liebe um mich herum.	Ich bin ein Spiegel der Liebe und Freude.

Ich lasse alle Sorgen los und finde Ruhe.	Ich bin ein Ausdruck von innerer Klarheit.	Ich vertraue dem Rhythmus des Lebens.	Ich erlaube mir, loszulassen.
Ich bin in Frieden mit mir selbst.	Ich wähle, im Licht zu leben.	Ich öffne mein Herz für das Unbekannte.	Ich bin in Harmonie mit der Welt um mich herum.
Ich finde Ruhe in meinem Inneren.	Ich finde Freude in den kleinen Dingen.	Ich bin ein Funke der Kreativität.	Ich lasse alle Zweifel los und finde Vertrauen.
Ich bin dankbar für die Schönheit des Lebens.			