



Ruhe im Alltag

**ACHTSAMKEIT,
DIE BLEIBT:
8 AFFIRMATIONEN
FÜR DEINEN ALLTAG**

8 kraftvolle Affirmationen für deine
Achtsamkeitspausen!



www.ichlasselos.at

AFFIRMATIONEN FÜR INNERE RUHE IM HIER UND JETZT



Ich bin achtsam und nehme mir bewusst Zeit
für kleine Pausen, die mich stärken.



Ich lasse los und finde Ruhe im Moment.



Jeder Moment ist eine Chance, mich selbst zu
spüren und zu erholen.



Jeder Atemzug bringt mir mehr Ruhe
und Gelassenheit.



AFFIRMATIONEN FÜR ENTSPANNTE PAUSENMOMENTE



Ich vertraue darauf, dass Pausen mir
helfen, mehr Energie zu gewinnen.



Ich schaffe Raum für Entspannung und
spüre, wie mein Körper sich
regeneriert.



Ich verdiene es, mir regelmäßige
Pausen zu gönnen, die mich mit neuer
Kraft erfüllen.



Mit Pausen schaffe ich Raum für mehr
Klarheit und Kreativität.



AFFIRMATIONSKARTEN-SET „SELBSTBESTIMMT LEBEN“

dein Komplettsset für mehr Selbstliebe & Selbstbewusstsein

✦ 6 kraftvolle Affirmationen für ein selbstbestimmtes Leben auf hochwertigem Karton im Postkartenformat

✦ inkl. Audiodatei für deine tägliche Praxis

✦ Bonus: Du erhältst die 6 Affirmationen zusätzlich als PDF zum Ausdrucken – praktisch zum Mitnehmen auf Reisen oder als Lesezeichen.

 Bestellung & Versand:

✓ Österreich: direkt im Shop

✓ weltweiter Versand auf Anfrage

Mehr Infos & Bestellung: www.ichlasselos.at/shop





„Indem wir innehalten,
entdecken wir die Schönheit des Augenblicks.“

Pema Chödrön

IMPRESSUM

Gudrun Kirchert

Wien, Österreich

www.ichlasselos.at/impresum