

## ImpulsTag 4

### Dein innerer Dialog

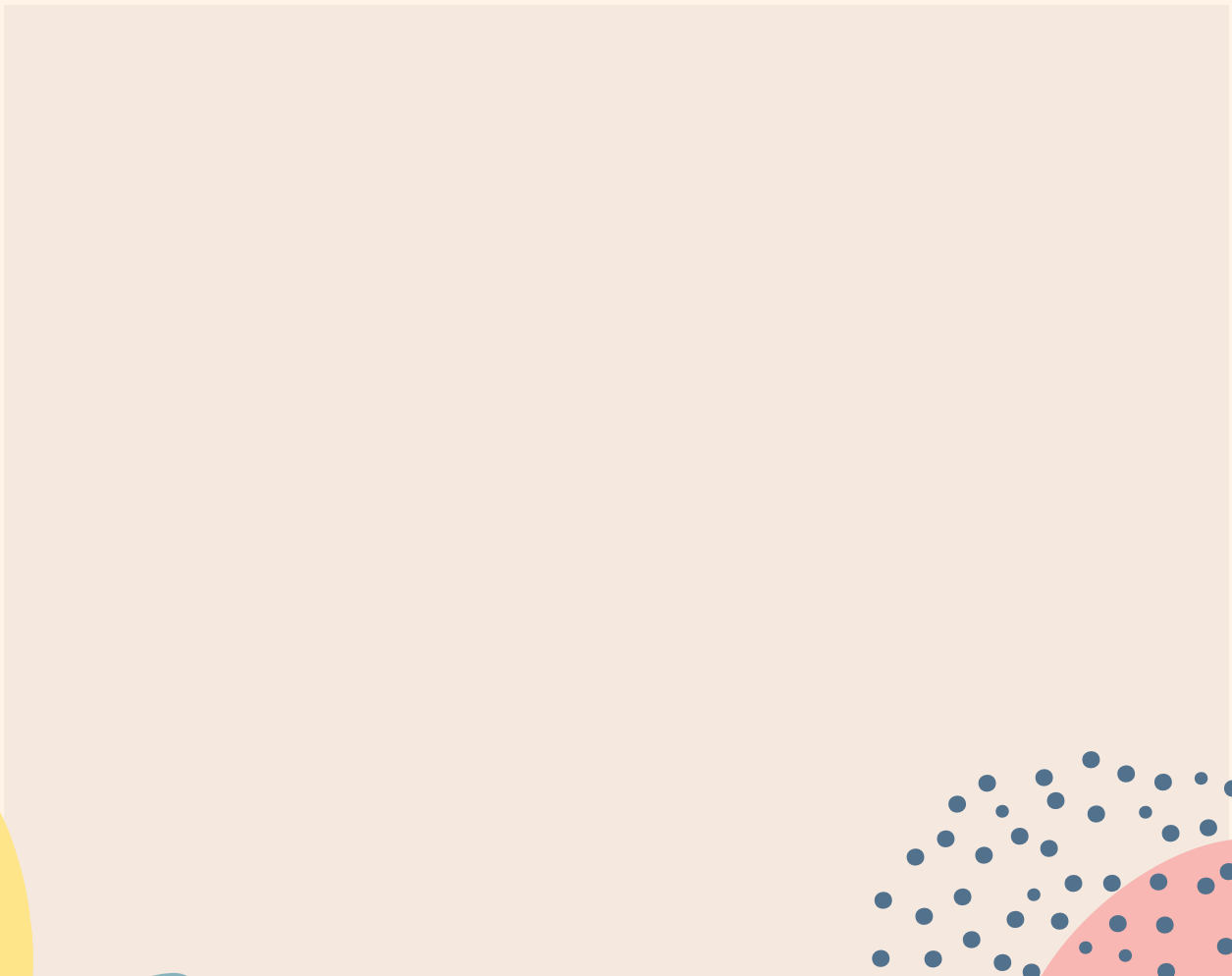
Wie redest du mit dir selber? Was denkst du über dich?

Schau einmal ganz ehrlich hin und erinnere dich an Situationen, in welchen du z.B. Fehler gemacht hast, oder dich antreibst. Wie gehst du in solchen Situationen mit dir um? Verurteilst du dich selbst und redest dich schlecht, wie z.B. " Du wirst es nie schaffen! oder "Du musst noch besser werden" "du bist nicht gut genug" "du musst dies oder jenes noch tun!" usw.

Oder bist du milde und nachsichtig mit dir? Beobachte dich einmal im Laufe der Tage, wie du mit dir sprichst. ertappe dich dabei wie du über dich denkst.

Schreibe hier ein paar Sätze dazu auf:

### Meine innerer Dialog



## ImpulsTag 4

### KreativImpuls - Kraftspruch

Suche dir einen Spruch, eine positive Affirmation, die dich unterstützt und dir Kraft gibt. Gestalte heute dein Spruchbild mit Farben, Formen und Symbolen die du magst! Hänge dir diesen Spruch sichtbar auf, sodass du ihn im Laufe des Tages immer wieder wahrnehmen kannst. wenn du magst, dann schreibe dir ganz viele Zettel mit diesem Spruch und verteile sie an Orten an welchen du immer wieder damit in Kontakt kommst.

Hier ein paar Beispiele!

#### positive Affirmationen

Ich öffne mich neuen Möglichkeiten in meinem Leben.

Ich öffne meinen Blick für das Gute um mich herum.

Ich vertraue meiner Kraft .

Ich überwinde meine Grenzen.

Liebe und Leichtigkeit begleiten meinen Weg.

Ich entdecke jeden Tag neue Möglichkeiten meinen Zielen näher zu kommen.

Alles für ein glückliches Leben ist in mir.

Ich folge meinem Herzen.

Ich bin verbunden mit allem Leben.

Ich bin genug.

Ich lebe achtsam im Hier und Jetzt.