

Mein Adventskalender

für persönliches Glück und Wohlbefinden



ICH BIN GENUG

Adventskalender

für persönliches Glück
und Wohlbefinden



In diesem Advent lade ich Dich jeweils mittwochs dazu ein, meine Anregungen für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Ich verrate Dir Übungen aus meiner Praxis als Beraterin und Coach der positiven Psychologie.

In jedem Beitrag findest Du eine Anregung. Dann eine kurze Erklärung und eine Übung zur Umsetzung für dich.

Ich wünsche Dir viel Freude dabei.



Karin Busse

ICH BIN GENUG

DEIN UNTERBEWUSSTSEIN HAT EINEN ENORMEN EINFLUSS AUF DEINE GEDANKEN, DEIN GEFÜHLE UND DEINE HANDLUNGEN.

Das Gute ist: Du kannst dein Unterbewusstsein beeinflussen. Dafür ist es wichtig, dass du deine Gedanken immer wieder ausrichtest. Eine gute Möglichkeit, dich und deine Gedanken neu zu "programmieren" ist es, positive Affirmationen zu formulieren.

Doch was sind Affirmationen überhaupt?

Eine Affirmation ist eine wünschenswerte Eigenschaft, die du formulierst und dir immer wieder bewusst vor Augen hältst und somit verinnerlichst.

Dein Unterbewusstsein wird dadurch beeinflusst und du kannst dein Selbstbild verbessern, negative Glaubenssätze lösen und positiver durchs Leben gehen.

Wichtig dabei ist, dass du dir nicht nur selbst etwas einredest, dich selbst belügst, sondern auch wirklich daran glaubst. Das geschieht nicht über Nacht, aber du kannst daran arbeiten.

Nimm dir heute ein oder mehrere Blatt Papier und schreibe deine wichtigsten Affirmationen, mutmachende Zitate oder inspirierende Worte groß auf.

Du kannst auch kreativ werden und deine Worte mit Zeichnungen oder Farbe unterstreichen.

Hänge sie anschließend an den Kühlschrank, an deine Pinnwand oder an einen anderen Ort, wo du sie immer gut sehen kannst. Es gibt auch Handyhintergründe mit Affirmationen, schau einfach mal im Netz.



**IMMER WENN DU MUT, INSPIRATION ODER
HOFFNUNG BRAUCHST, KANNST DU DIR
DEINE AFFIRMATIONEN NOCHMALS
BEWUSST LAUT VORLESEN UND SIE
SOMIT VEINNERLICHEN UND AUF DICH
WIRKEN LASSEN.**