

Erfüllt in den Feierabend

Teil 1

1.) Mindset-Übung Affirmationen

"Du bist perfekt, so wie Du bist !"

"Ich mache alles mit Freude !"

" Ich erledige heute alles mit Leichtigkeit !"

Die Energie ist das wichtigste Element, um unser Mindset zu verändern. Denn alles ist Energie und unser Körper ist die dichteste Version unserer Energie.

Schreib Dir gerne die Affirmationen oben auf Post-its und klebe sie an verschiedene Orte in Deinem Haus, in Deinem Auto, an Deinem Arbeitsplatz, wo immer Du möchtest.

Erfüllt in den Feierabend

Teil 1

2. Meditation

Der goldene Sonnenregen !!

3. Deine Übung / Hausaufgabe

Schreibe 100 Wünsche auf. Denn : Alles ist möglich !!

Falls Du noch kein Wunschbuch hast, lege eins an und schreibe alle Deine Wünsche auf. Die Liste darfst Du fortführen, solange und so oft DU möchtest !

Denk dran: ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT !

Ich wünsche Dir eine erfüllte Woche !!

*Deine
Christiane*