

Erfüllt in den Feierabend

Teil 2 - Thema: Fülle ist Zeit

1.) Mindset-Übung Affirmationen

"Was Du suchst, das findet Dich !"

"was kann ich heute willkommen heißen !"

**Nimm Dir Zeit zum SEIN, schick Deine Sinne auf Wellness und leere Deinen Kopf wie Deinen
Papierkorb.**

**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 2 - Thema: Fülle ist Zeit

2. Meditation

Text : Es war einmal.. "Nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist.."

3. Deine Übung / Hausaufgabe

**Nimm Dir Zeit zu SEIN, 2 - 3 x eine halbe Stunde ! Such Dir Deinen Lieblingsplatz und überlass
Deinen Sinnen die Kontrolle.**

Deine Wüscheliste darf gerne fortgeführt werden, solange Du möchtest..

Denk dran: JETZT ist DEINE Zeit gekommen !

Ich wünsche Dir eine erfüllte Woche !!

*Deine
Christiane*