



# Affirmationsinsel

**Dein Kompass zu einem  
freien und erfüllten Leben**

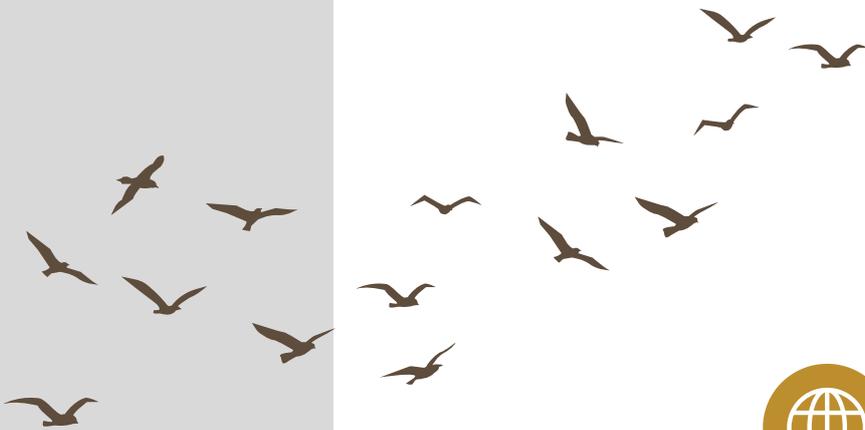
[www.affirmationsinsel.de](http://www.affirmationsinsel.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung - Über mich

18 Tipps für ein freies,  
selbstbestimmtes und  
glückliches Leben

5 kraftvolle  
Affirmationen für  
deinen Alltag



[www.affirmationsinsel.de](http://www.affirmationsinsel.de)

[@affirmationsinsel](https://www.instagram.com/affirmationsinsel)

## ÜBER MICH

Herzlich Willkommen und schön,  
dass du den ersten Schritt in ein  
freieres, selbstbestimmtes und  
glücklicheres Leben machst!

Mein Name ist Franzi und ich bin  
die Gründerin von Affirmationsinsel.  
Mein Herz schlägt dafür, Menschen  
dabei zu unterstützen, ihr Leben  
positiv zu gestalten, sich von alten  
Blockaden zu befreien und mehr  
Leichtigkeit zu erleben.

Auf meiner Webseite [affirmationsinsel.de](https://affirmationsinsel.de)  
stelle ich dir Produkte und Inhalte vor, die dir  
auf deinem Weg zu mehr Lebensfreude  
helfen können.

Dieses E-Book ist mein kleines  
Geschenk an dich - gefüllt mit praktischen  
Tipps und stärkenden Affirmationen, die du  
direkt in deinen Alltag integrieren kannst.



Für weitere Inspirationen folge  
mir gerne auf meiner  
Instagram-Seite  
[@affirmationsinsel](https://www.instagram.com/affirmationsinsel)  
wo ich regelmäßig Impulse  
und Affirmationen  
mit dir teile.



**1. Starte den Tag bewusst**  
Beginne den Tag, bevor du auf dein Handy schaust oder in den Alltag eintauchst, mit einem Moment der Ruhe. Atme tief ein und aus und sag dir: „Heute ist ein guter Tag.“  
Dadurch setzt du bereits am Morgen eine positive Grundstimmung.



**2. Setze Prioritäten**  
Frage dich: „Was ist mir heute wirklich wichtig?“  
Schreibe diese Dinge auf und arbeite sie Schritt für Schritt ab. Das hilft, Klarheit zu schaffen und Stress zu vermeiden.

## 18 TIPPS



**3. Minimalismus üben**  
Durchforste deinen Wohnraum: Welche Gegenstände machen dich wirklich glücklich?  
Alles, was keine Bedeutung hat, kannst du loslassen.  
Das schafft Platz für neue Energie.



**4. Dankbarkeit praktizieren**  
Nimm dir abends 2 Minuten Zeit und schreibe drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist. So richtest du den Fokus auf das Positive, auch in stressigen Zeiten.



**5. Beweg dich**  
Ob ein Spaziergang an der frischen Luft, Tanzen in der Küche oder eine kurze Yoga-Einheit: Bewegung bringt deinen Geist und Körper in Schwung und hebt die Stimmung.

---

## 18 TIPPS



**6. Meditiere**  
Setze dich für ein paar Minuten an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Entspannungsmusik kann dich dabei unterstützen.



**7. Lerne, loszulassen**  
Wenn dich eine Situation belastet, stelle dir vor, wie du sie in einem Luftballon steigen lässt. Dies kann symbolisch helfen, negative Gedanken loszulassen.



**8. Schreibe deine Träume auf**  
Notiere dir deine größten Wünsche und visualisiere, wie sie Wirklichkeit werden könnten. Je konkreter du wirst, desto besser.

## 18 TIPPS



**9. Umgib dich mit positiven Menschen**  
Verbringe Zeit mit Menschen, die dich motivieren und inspirieren. Du kannst auch Online-Communities nutzen, die dich unterstützen.



### **10. Schaffe Routinen**

Plane feste Zeiten für Dinge,  
die dir wichtig sind,  
z. B. einen Abend für dich selbst  
oder eine regelmäßige  
Morgenroutine.



### **11. Sei geduldig mit dir selbst**

Erinnere dich daran,  
dass Veränderung Zeit braucht.  
Jeder kleine Schritt zählt,  
also feiere auch  
die kleinen Erfolge.

## **18 TIPPS**



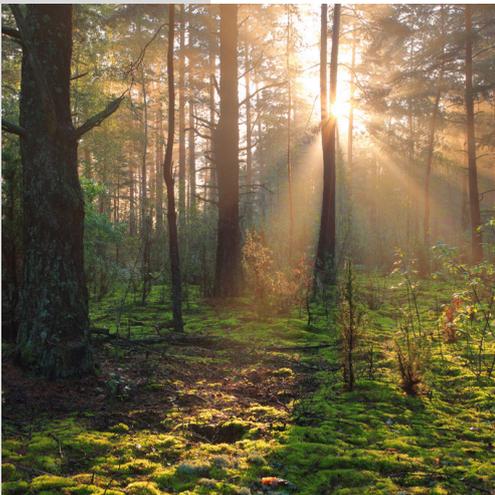
### **12. Investiere in dich selbst**

Lerne etwas Neues,  
wie eine Sprache,  
ein Hobby oder eine Fähigkeit,  
die dir Freude bereitet.



### **13. Lächle bewusst**

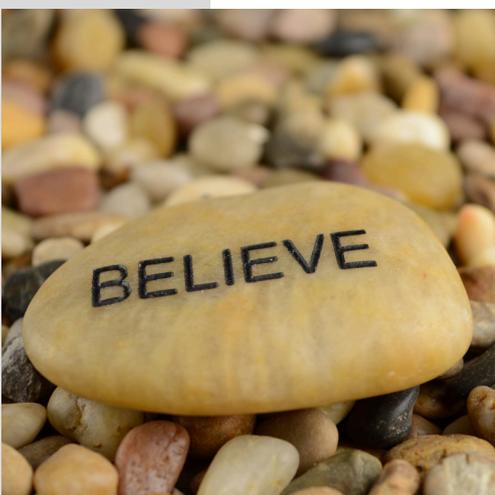
Nimm dir zwischendurch Zeit,  
bewusst zu lächeln -  
auch, wenn dir nicht danach ist.  
Das hebt sofort die Laune.



### **14. Genieße die Natur**

Plane regelmäßige Auszeiten  
in der Natur ein,  
z. B. Spaziergänge im Wald  
oder Picknicks im Park.  
Das erdet dich  
und gibt dir neue Kraft.

## **18 TIPPS**



### **15. Führe eine Morgen- und Abendroutine ein**

Morgens kannst du mit einer  
Affirmation starten,  
abends mit Dankbarkeit  
abschließen. Diese Rituale  
geben deinem Tag  
eine positive Struktur.



**16. Verzichte auf Perfektionismus**  
„Gut genug“ ist oft besser als perfekt. Gib dir die Erlaubnis, Fehler zu machen und daraus zu lernen.

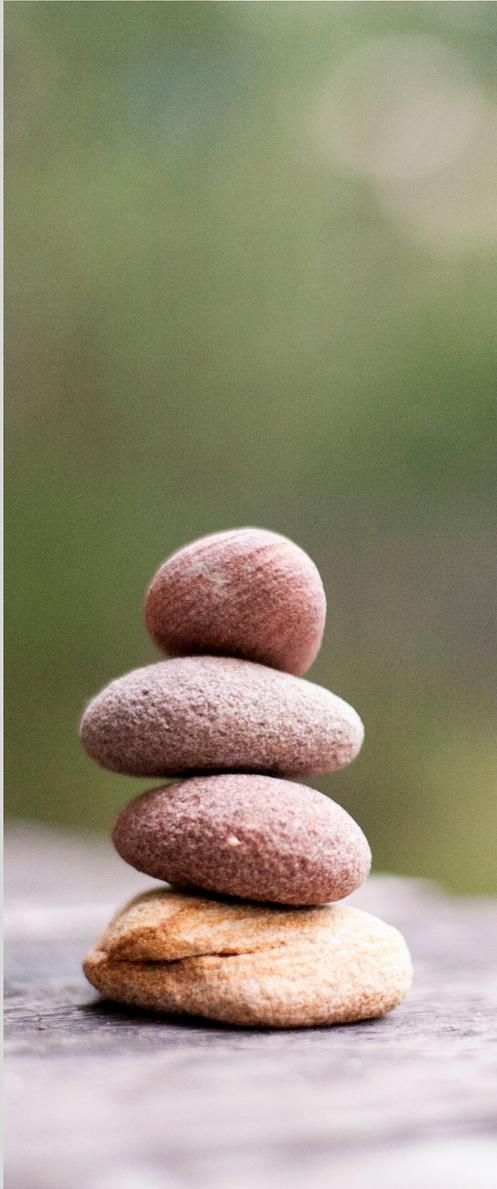


**17. Nimm dir Pausen**  
Plane bewusste Pausen ein, in denen du einfach nichts tust - kein Handy, kein TV, nur du und ein Moment der Ruhe.

## 18 TIPPS



**18. Feiere deine Erfolge**  
Notiere, was du heute erreicht hast, und gönne dir etwas Schönes zur Belohnung, sei es ein warmes Bad oder dein Lieblingsessen.



## 5 KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN FÜR DEINEN ALLTAG

„Ich erlaube mir, ein Leben  
in Freiheit und Fülle  
zu führen.“

„Ich bin genug,  
genau so,  
wie ich bin.“

„Ich entscheide mich  
bewusst für Freude und  
Leichtigkeit in  
meinem Leben.“

„Jeden Tag ziehe ich  
mehr Positivität und Glück  
in mein Leben.“

„Ich bin Schöpfer meines  
Lebens und gestalte es  
nach meinen Wünschen.“

## 5 AFFIR- MATIONEN



Ich hoffe, dieses E-Book  
hat dir wertvolle Impulse  
für deinen Alltag gegeben.

Nutze die Tipps und  
Affirmationen so,  
wie sie für dich passen,  
und sei geduldig mit dir selbst.

Für weitere Inspirationen  
folge mir auf Instagram  
[@affirmationsinsel](#)  
Dort findest du regelmäßig  
Affirmationen und Sprüche,  
die dein Leben bereichern können.

Vielen Dank, dass du Teil der  
Affirmationsinsel bist!

**DANKE**



*Thank  
you!*



# **Affirmationsinsel**

Franziska Haberl

In der Point 2

94554 Moos

[www.affirmationsinsel.de](http://www.affirmationsinsel.de)