



Affirmationsinsel

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

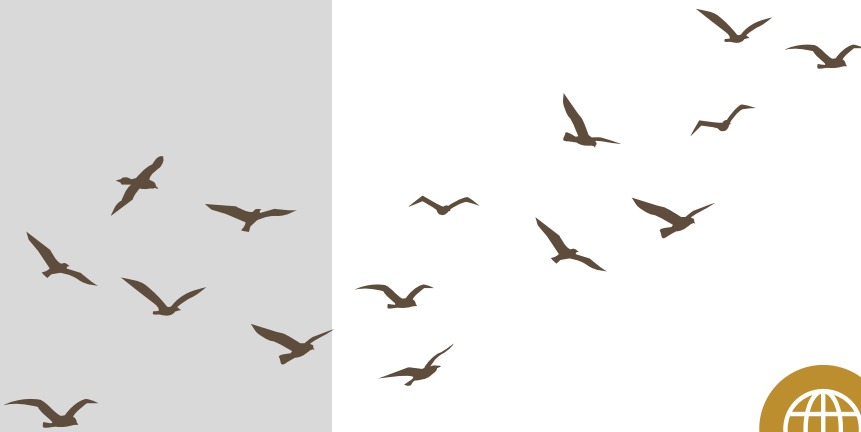
www.affirmationsinsel.de

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung - Über mich

18 Tipps für ein freies,
selbstbestimmtes und
glückliches Leben

5 kraftvolle
Affirmationen für
deinen Alltag



www.affirmationsinsel.de

[@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
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



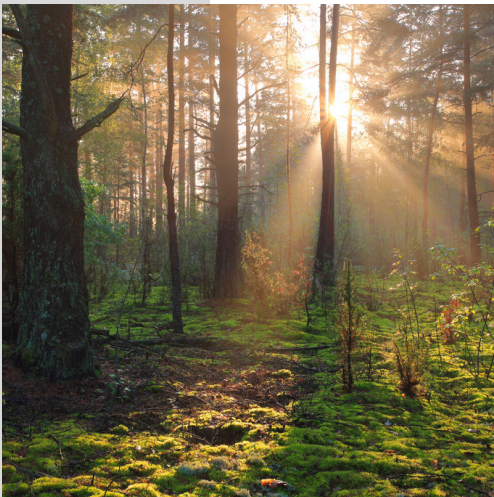
12. Investiere in dich selbst

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.

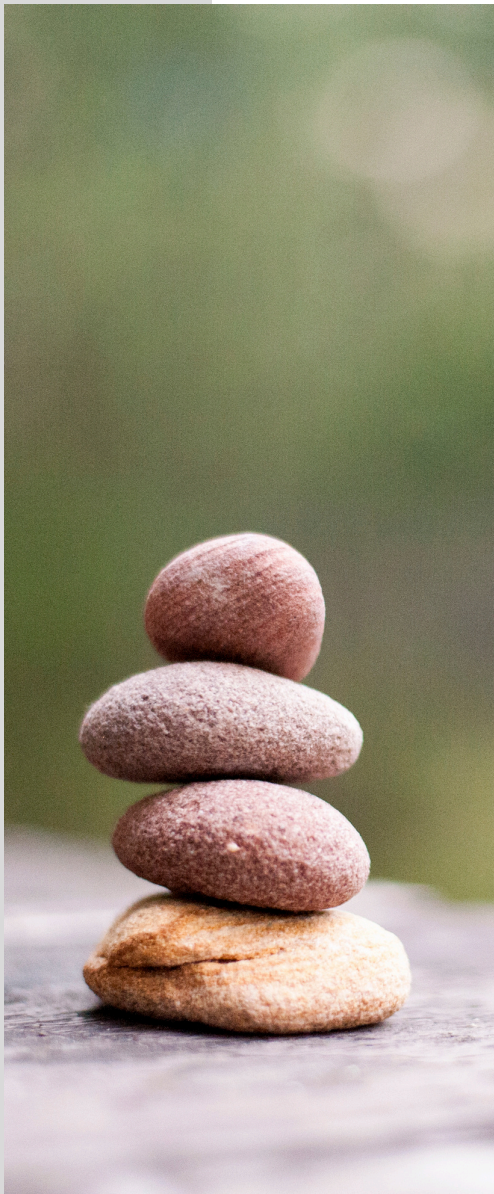


17. Nimm dir Pausen
Plane bewusste Pausen ein, in denen du einfach nichts tust - kein Handy, kein TV, nur du und ein Moment der Ruhe.

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