

**30 Tage achtsames
Schreiben
mit Affirmationen**

EINE SCHREIBREISE ZU MEHR
GELASSENHEIT, ZUVERSICHT UND
INNERER STÄRKE

1. WOCH

Ankommen und Vertrauen

Kathrin Lindstaedt - Schreibwerkstatt





Die kommenden Tage helfen dir, im gegenwärtigen Moment anzukommen, deine innere Stimme wahrzunehmen und Vertrauen in dich selbst und deinen Weg zu entwickeln.

ANKOMMEN UND VERTRAUEN



Tag 1

Ankommen im Hier und Jetzt

Affirmation

„Mit jedem Atemzug lass los und öffne dich für die unendlichen Möglichkeiten, die vor dir liegen.“

Impuls

Der gegenwärtige Moment ist der einzige Augenblick, den wir wirklich gestalten können. Doch häufig tragen wir Gedanken an Vergangenes mit uns herum oder sorgen uns um das, was noch kommen wird. Ankommen bedeutet nicht, dass alles perfekt sein muss. Es bedeutet lediglich, wahrzunehmen, was jetzt gerade da ist.

Nimm dir heute einige Minuten Zeit und richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Atem. Spüre, wie jeder Atemzug kommt und wieder geht. Vielleicht bemerkst du dabei, wie Gedanken auftauchen und weiterziehen. Du musst sie nicht festhalten. Du darfst sie vorbeiziehen lassen und immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückkehren.

Schreibaufgabe

Beschreibe den heutigen Moment mit allen Sinnen. Was siehst, hörst, riechst oder fühlst du gerade?

Reflexionsfrage

Was hilft dir dabei, immer wieder im Hier und Jetzt anzukommen?



Tag 2

Dankbarkeit wahrnehmen

Affirmation

„Der Schlüssel zum Glück ist, weniger daran zu denken, was man loslässt, und mehr daran, was man gewinnt.“

Impuls

Unser Blick richtet sich oft auf das, was fehlt oder verloren gegangen ist. Dankbarkeit erinnert uns, den Fokus zu verändern. Sie erinnert uns an die kleinen und großen Geschenke des Lebens, die wir im Alltag leicht übersehen.

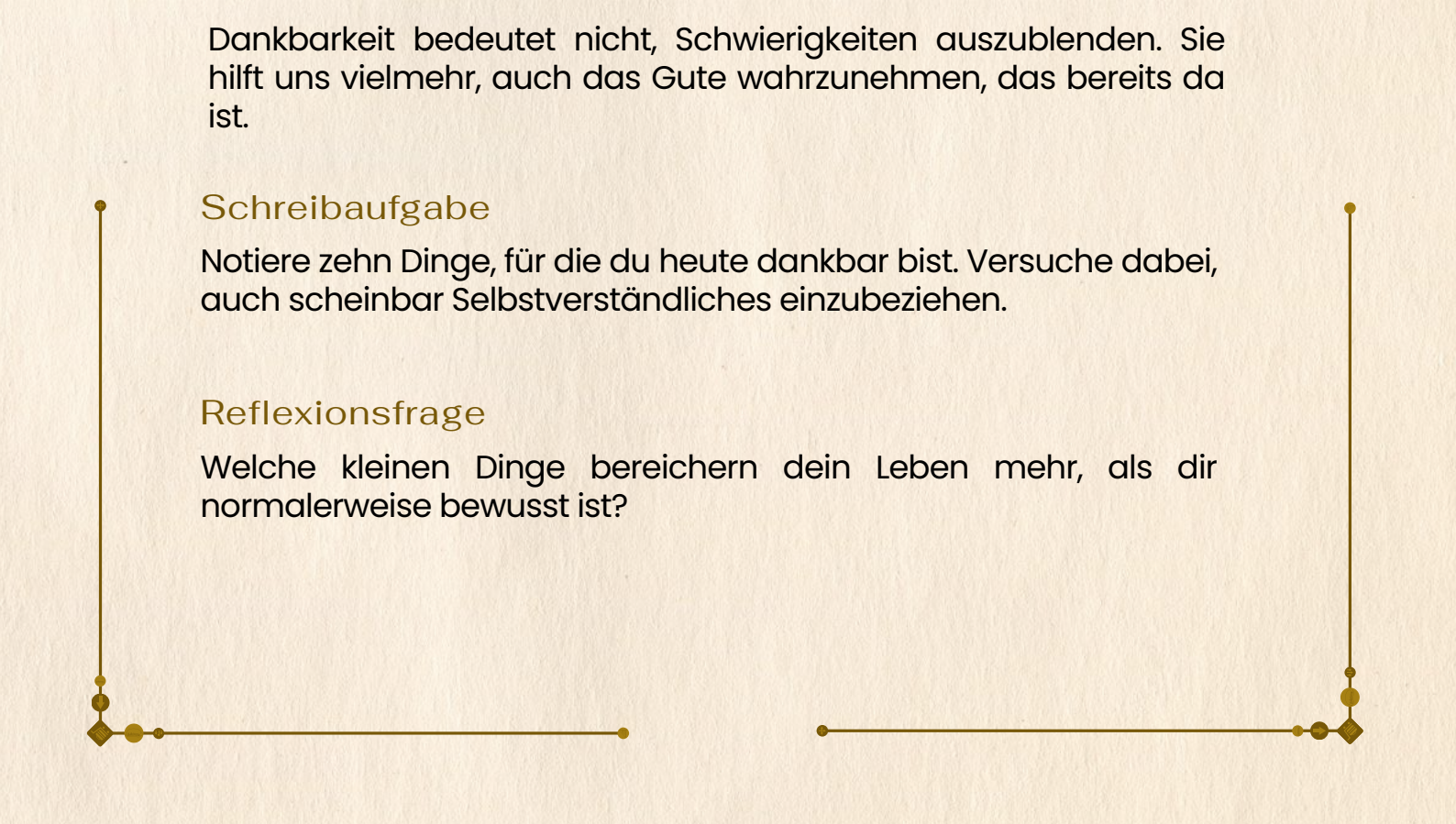
Dankbarkeit bedeutet nicht, Schwierigkeiten auszublenden. Sie hilft uns vielmehr, auch das Gute wahrzunehmen, das bereits da ist.

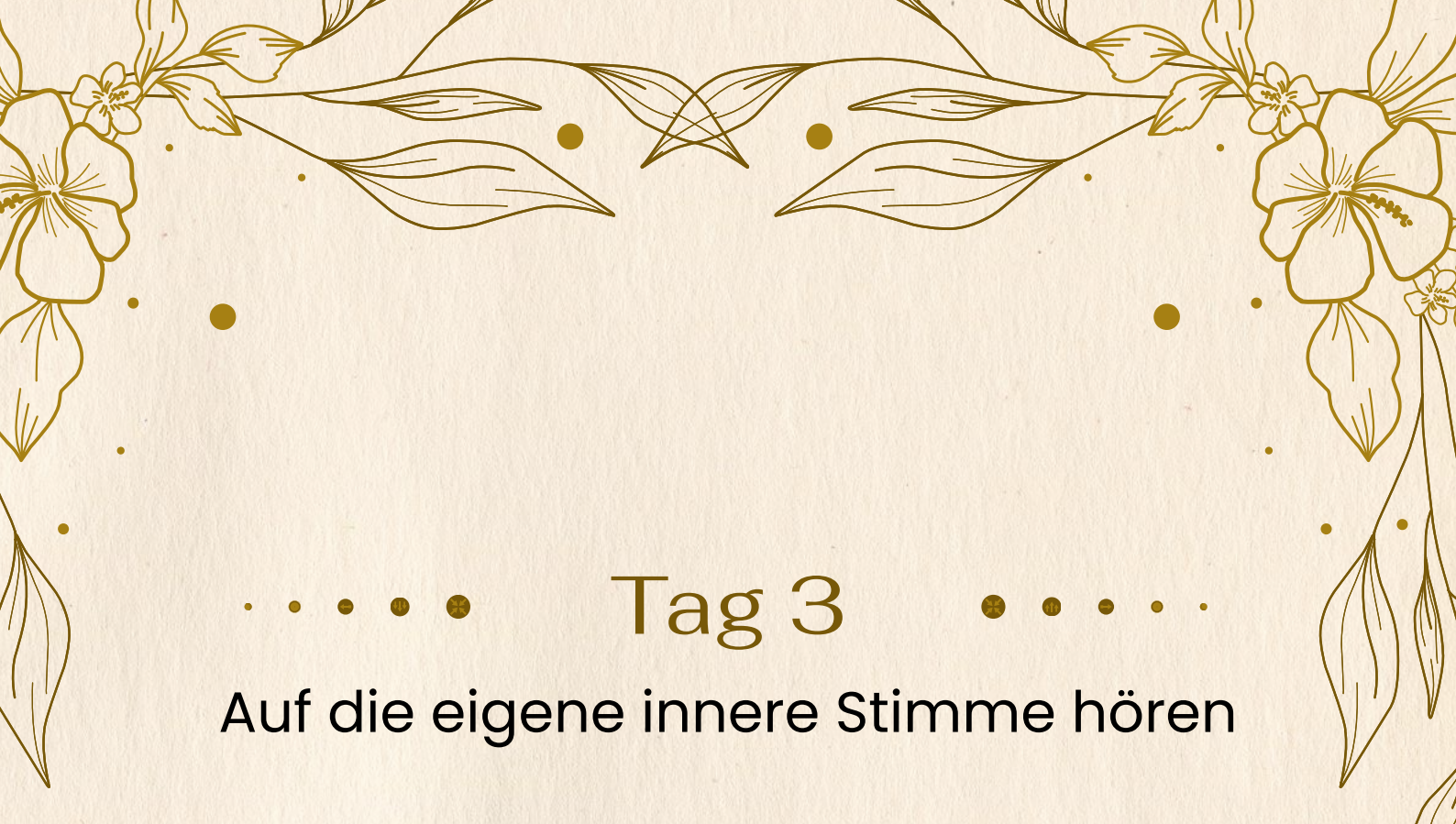
Schreibaufgabe

Notiere zehn Dinge, für die du heute dankbar bist. Versuche dabei, auch scheinbar Selbstverständliches einzubeziehen.

Reflexionsfrage

Welche kleinen Dinge bereichern dein Leben mehr, als dir normalerweise bewusst ist?





Tag 3

Auf die eigene innere Stimme hören

Affirmation

„In der Stille des Loslassens hört man die Weisheit des eigenen Herzens am lautesten.“

Impuls

Zwischen den vielen Stimmen des Alltags geht die eigene innere Stimme manchmal verloren. Termine, Erwartungen und äußere Einflüsse können uns so vereinnahmen, dass wir kaum noch wahrnehmen, was uns selbst wichtig ist.

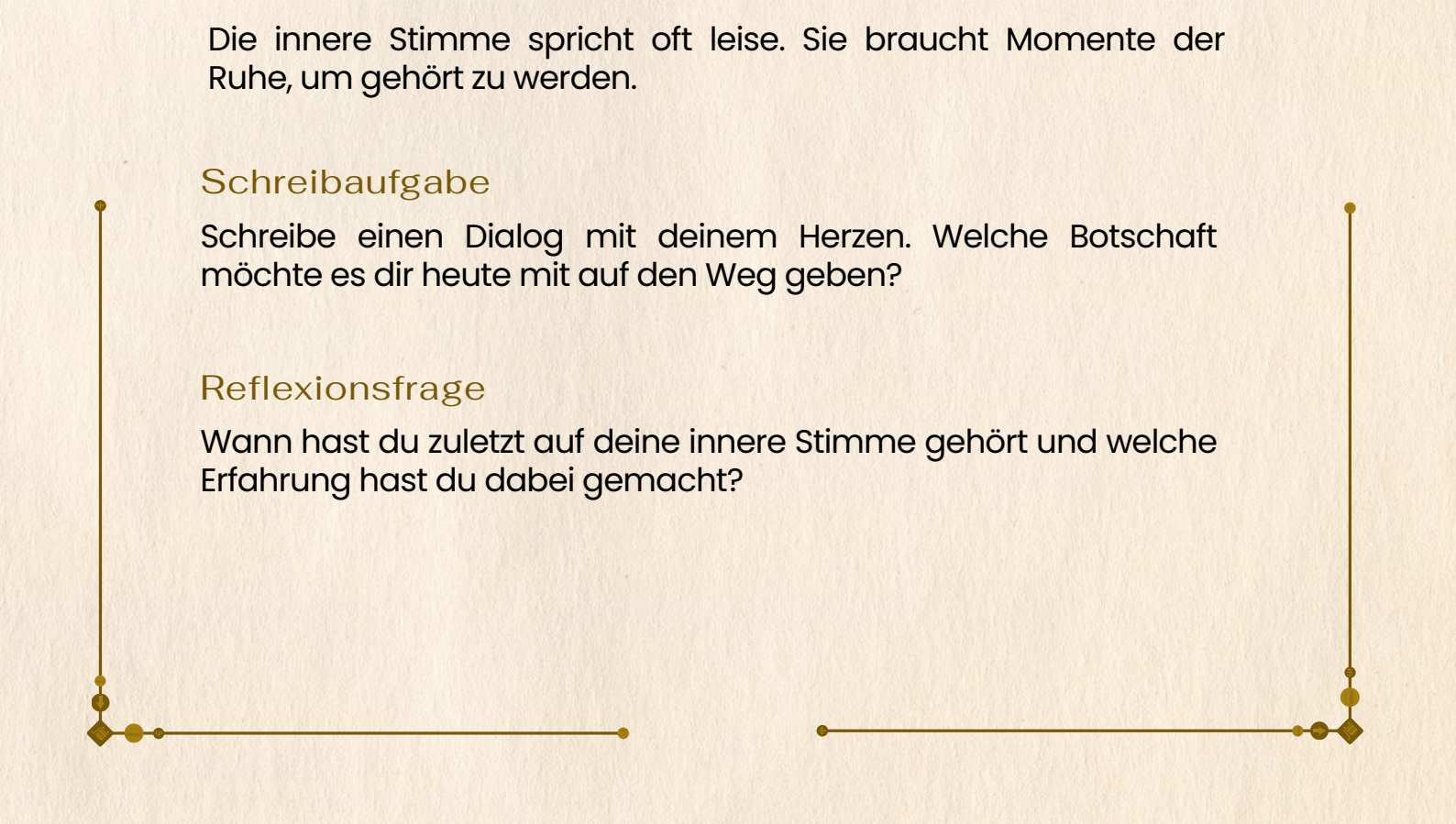
Die innere Stimme spricht oft leise. Sie braucht Momente der Ruhe, um gehört zu werden.

Schreibaufgabe

Schreibe einen Dialog mit deinem Herzen. Welche Botschaft möchte es dir heute mit auf den Weg geben?

Reflexionsfrage

Wann hast du zuletzt auf deine innere Stimme gehört und welche Erfahrung hast du dabei gemacht?





Tag 4

Vertrauen entwickeln

Affirmation

„Loslassen ist der ultimative Akt des Vertrauens – Vertrauen in das Leben, in sich selbst und in die Zukunft.“

Impuls

Vertrauen bedeutet, den nächsten Schritt zu gehen, auch wenn der gesamte Weg noch unklar ist.

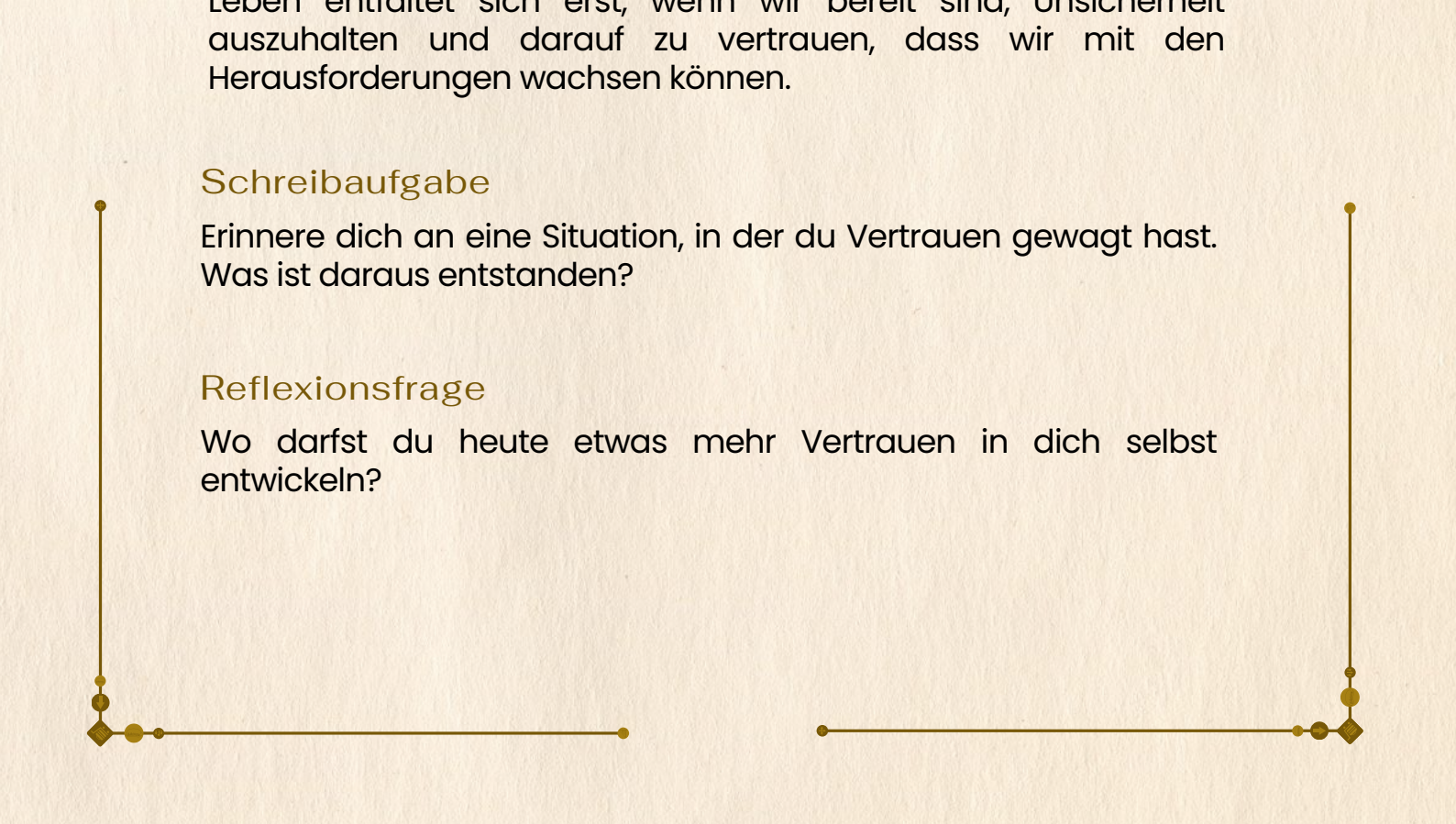
Oft wünschen wir uns Sicherheit und Kontrolle. Doch vieles im Leben entfaltet sich erst, wenn wir bereit sind, Unsicherheit auszuhalten und darauf zu vertrauen, dass wir mit den Herausforderungen wachsen können.

Schreibaufgabe

Erinnere dich an eine Situation, in der du Vertrauen gewagt hast. Was ist daraus entstanden?

Reflexionsfrage

Wo darfst du heute etwas mehr Vertrauen in dich selbst entwickeln?





Tag 5

Selbstfürsorge üben

Affirmation

„Manchmal muss man loslassen, um sich selbst zu schützen. Es ist kein Akt der Feigheit, sondern der Selbstfürsorge.“

Impuls

Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Sie beginnt dort, wo wir erkennen, dass wir nicht immer stark sein und nicht jede Last allein tragen müssen.

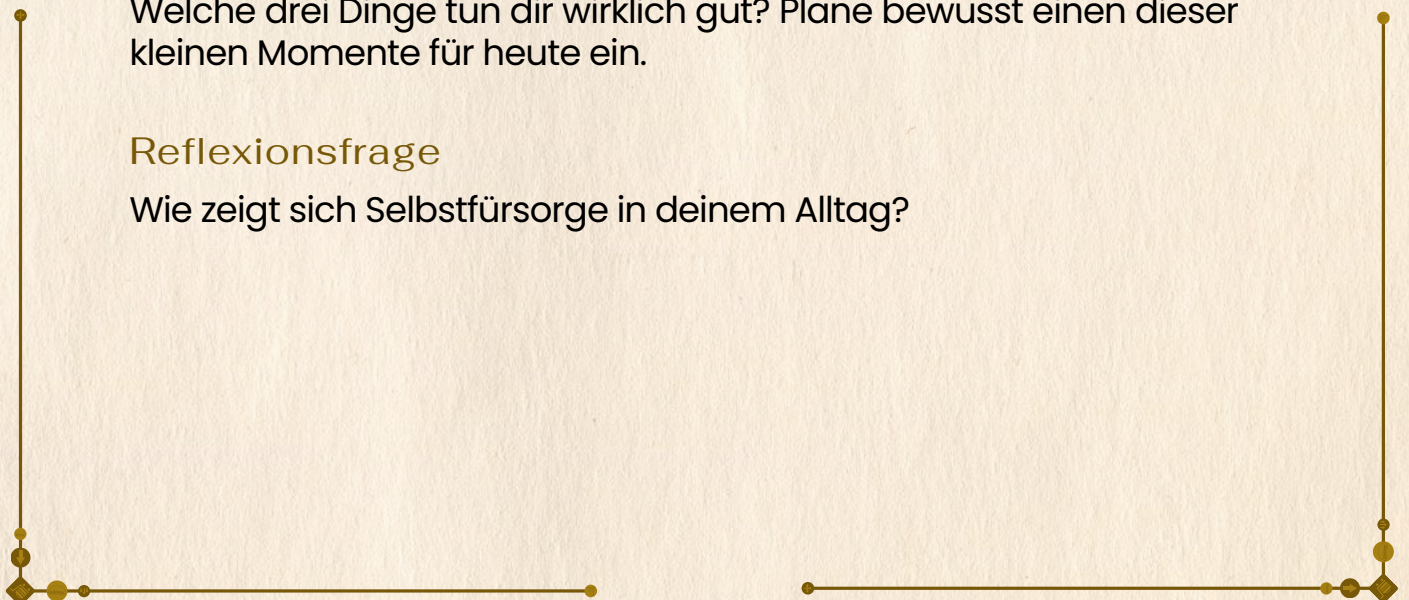
Grenzen zu setzen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Ausdruck von Respekt gegenüber sich selbst.

Schreibaufgabe

Welche drei Dinge tun dir wirklich gut? Plane bewusst einen dieser kleinen Momente für heute ein.

Reflexionsfrage

Wie zeigt sich Selbstfürsorge in deinem Alltag?





Tag 6

Innere Ruhe finden

Affirmation

„Im Loslassen finden wir oft das, was wir wirklich gesucht haben, nämlich inneren Frieden.“

Impuls

Innere Ruhe entsteht aus unserer Haltung gegenüber den Dingen, die wir nicht verändern können. Wir finden sie also nicht durch äußere Umstände, sondern durch unsere innere Haltung bzw. Sichtweise.

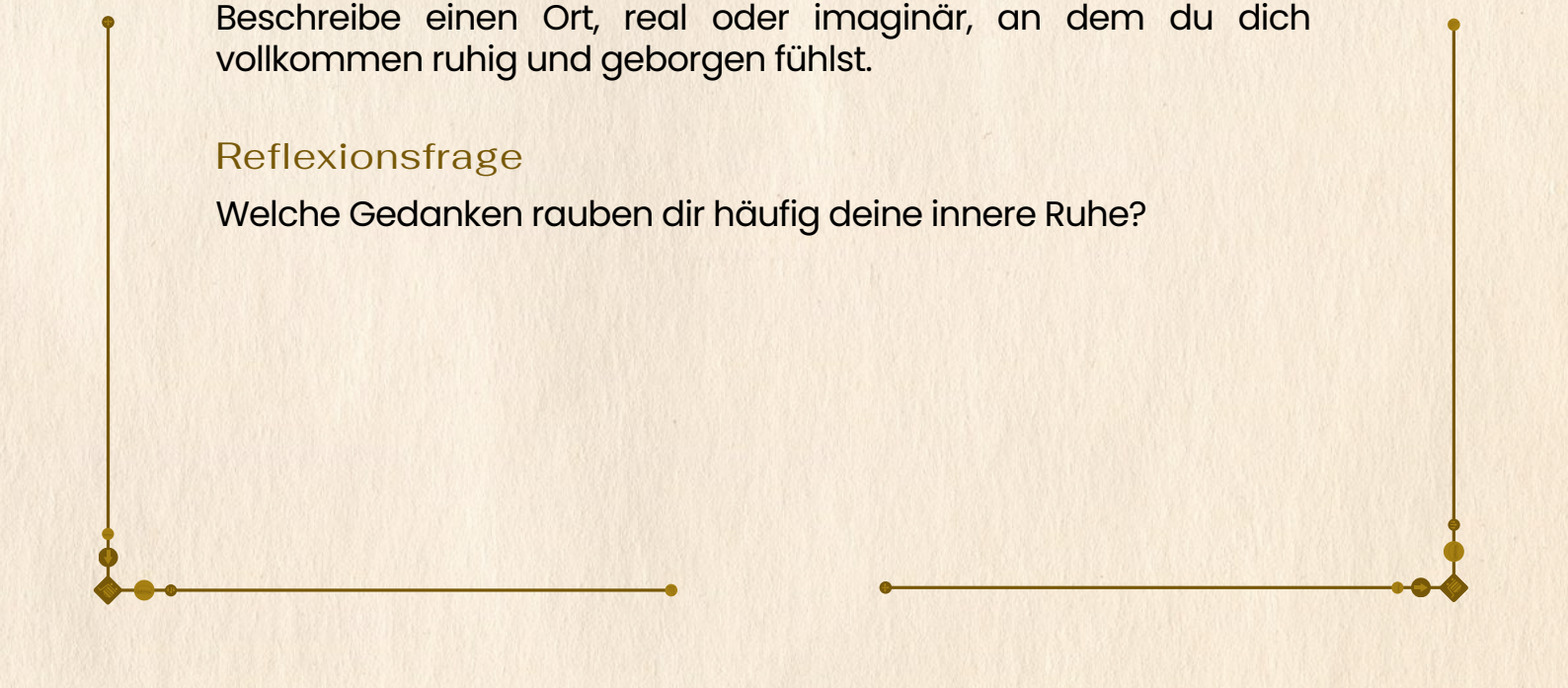
Manchmal liegt Frieden im Annehmen.

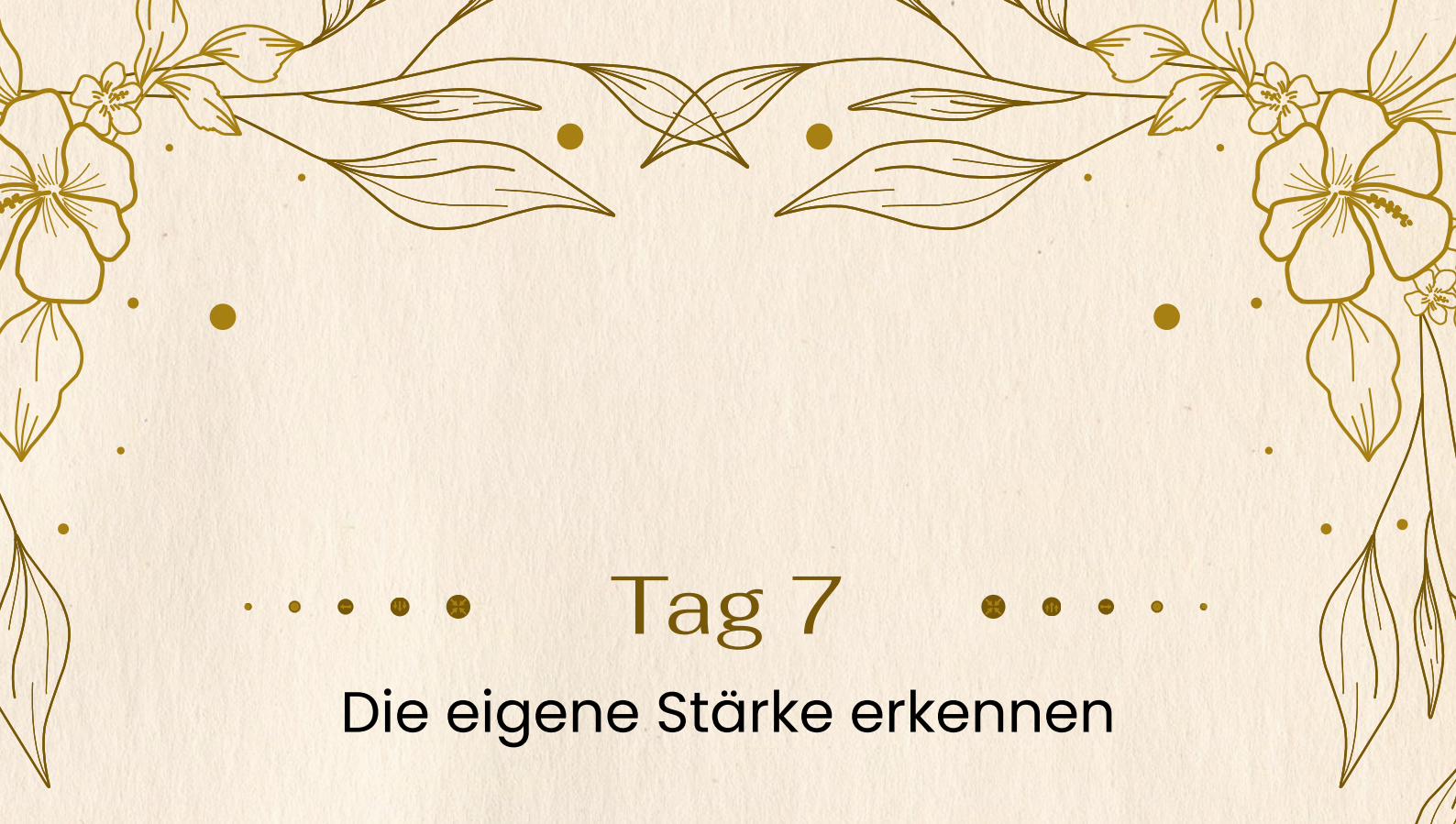
Schreibaufgabe

Beschreibe einen Ort, real oder imaginär, an dem du dich vollkommen ruhig und geborgen fühlst.

Reflexionsfrage

Welche Gedanken rauben dir häufig deine innere Ruhe?





Tag 7

Die eigene Stärke erkennen

Affirmation

◆ Du bist stärker als du denkst. Lass los, was dir nicht gut tut und entdecke, was hinter dem Horizont auf dich wartet.“ ◆

Impuls

◆ Oftmals sehen wir unsere Schwächen eher als unsere Stärken. Aber auch wenn wir unsere Stärken kennen, nehmen wir sie als selbstverständlich wahr. Erst wenn wir bewusst zurückblicken, erkennen wir, wie viele Herausforderungen wir bereits gemeistert haben. ◆

Deine Stärke zeigt sich nicht nur in großen Erfolgen. Sie zeigt sich auch in den kleinen Schritten, die du jeden Tag gehst.

Schreibaufgabe

Notiere fünf Situationen, auf die du heute mit Stolz zurückblicken kannst.

Reflexionsfrage

Welche Stärke begleitet dich schon dein ganzes Leben, auch wenn du sie manchmal vergisst?

