

**30 Tage achtsames
Schreiben
mit Affirmationen**

EINE SCHREIBREISE ZU MEHR
GELASSENHEIT, ZUVERSICHT UND
INNERER STÄRKE

STARTE DEINEN WEG

WORKBOOK

Kathrin Lindstaedt - Schreibwerkstatt





EINFÜHRUNG

Worte begleiten uns ein Leben lang. Sie trösten, ermutigen, inspirieren und geben Orientierung. Manche Worte berühren uns tief, andere sprechen wir unbewusst Tag für Tag zu uns selbst. Genau darin liegt die Kraft von Affirmationen.

Diese 30-tägige Schreibreise lädt dich dazu ein, die Verbindung zwischen Schreiben, Achtsamkeit und stärkenden Gedanken zu entdecken. Nimm dir jeden Tag einige Minuten Zeit, um innezuhalten, zu reflektieren und mit deinen eigenen Worten neue Perspektiven zu entwickeln.

Es geht nicht darum, perfekt zu schreiben oder jeden Gedanken sofort zu verändern. Vielmehr darfst du neugierig werden auf das, was in dir steckt. Mit jedem Schreibimpuls schenkst du dir selbst Aufmerksamkeit und öffnest einen Raum für mehr Klarheit, Vertrauen und innere Freiheit.

WORAUF WARTEST DU?



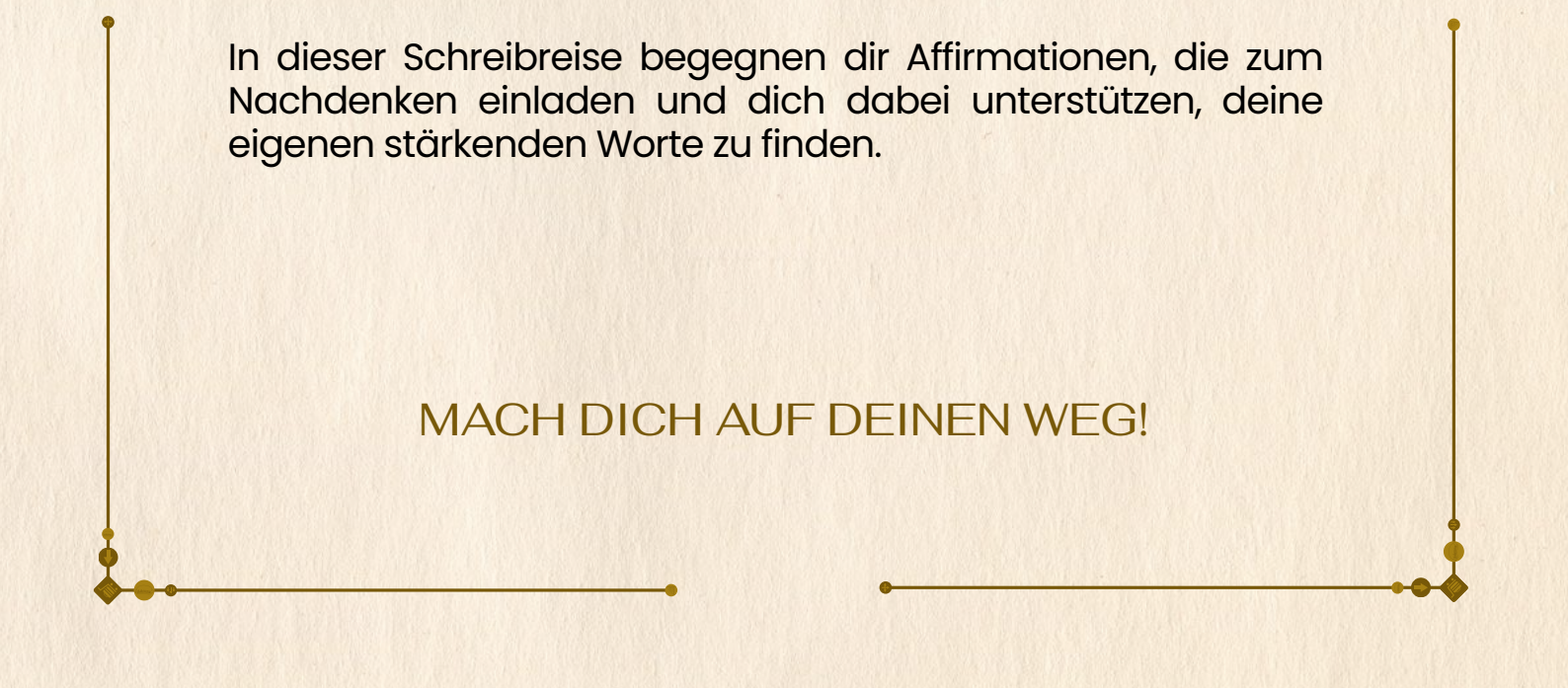
Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind positive und stärkende Gedanken oder Aussagen, die uns dabei unterstützen können, unseren Blick auf uns selbst und unser Leben bewusst auszurichten. Sie erinnern uns an unsere Stärken, unsere Möglichkeiten und das, was uns wichtig ist.

Dabei sind Affirmationen die kleinen Anker, die uns in herausfordernden Zeiten begleiten, Mut machen und neue Sichtweisen eröffnen.

In dieser Schreibreise begegnen dir Affirmationen, die zum Nachdenken einladen und dich dabei unterstützen, deine eigenen stärkenden Worte zu finden.

MACH DICH AUF DEINEN WEG!





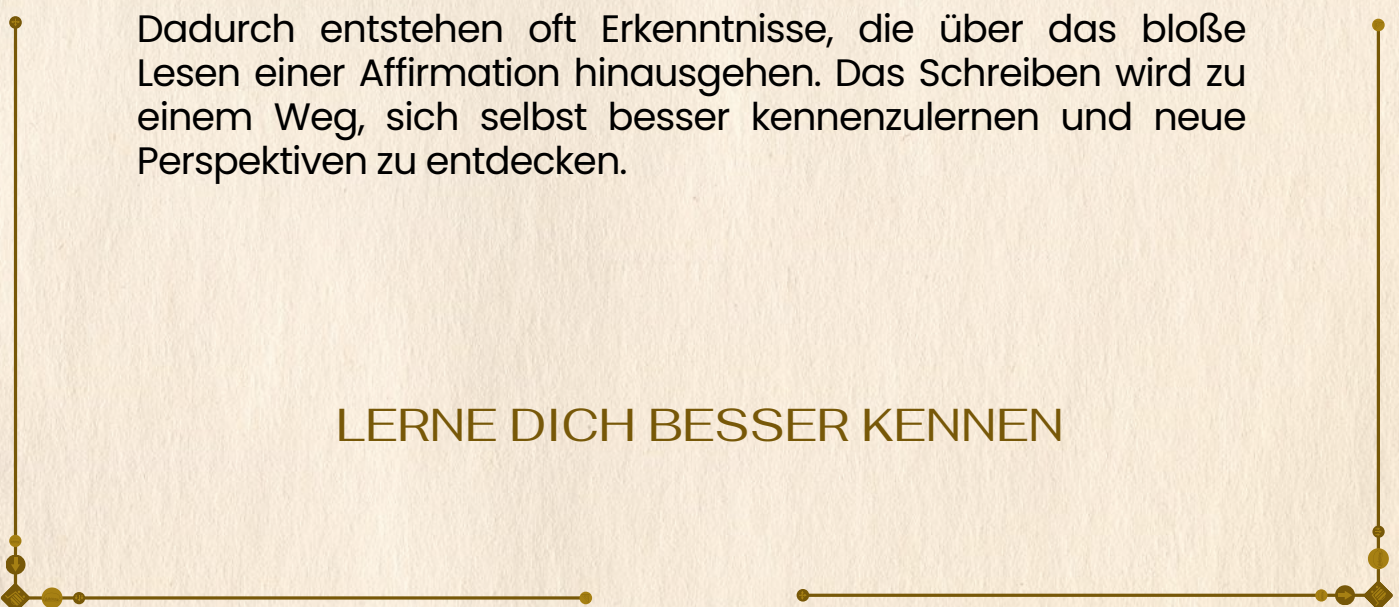
Warum Schreiben die Wirkung von Affirmationen verstärken kann



Schreiben verlangsamt unsere Gedanken. Es schafft einen Moment der Achtsamkeit und hilft uns, Gefühle, Wünsche und Erfahrungen bewusster wahrzunehmen.

Während wir schreiben, setzen wir uns intensiver mit einem Gedanken auseinander. Wir formulieren ihn in unseren eigenen Worten, hinterfragen ihn und verbinden ihn mit unseren persönlichen Erfahrungen.

Dadurch entstehen oft Erkenntnisse, die über das bloße Lesen einer Affirmation hinausgehen. Das Schreiben wird zu einem Weg, sich selbst besser kennenzulernen und neue Perspektiven zu entdecken.



LERNE DICH BESSER KENNEN



Wie die 30-Tage-Reise aufgebaut ist



Die Schreibreise besteht aus vier Themenwochen. Jede Woche widmet sich einem Schwerpunkt und begleitet dich Schritt für Schritt durch verschiedene Aspekte persönlicher Entwicklung.

Jeder Tag enthält:

- eine Affirmation
- einen kurzen Impuls zum Nachdenken
- eine Schreibaufgabe
- eine Reflexionsfrage

Du kannst die Reise Tag für Tag durchlaufen oder dir bewusst mehr Zeit für einzelne Themen nehmen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



Hinweise zur Nutzung

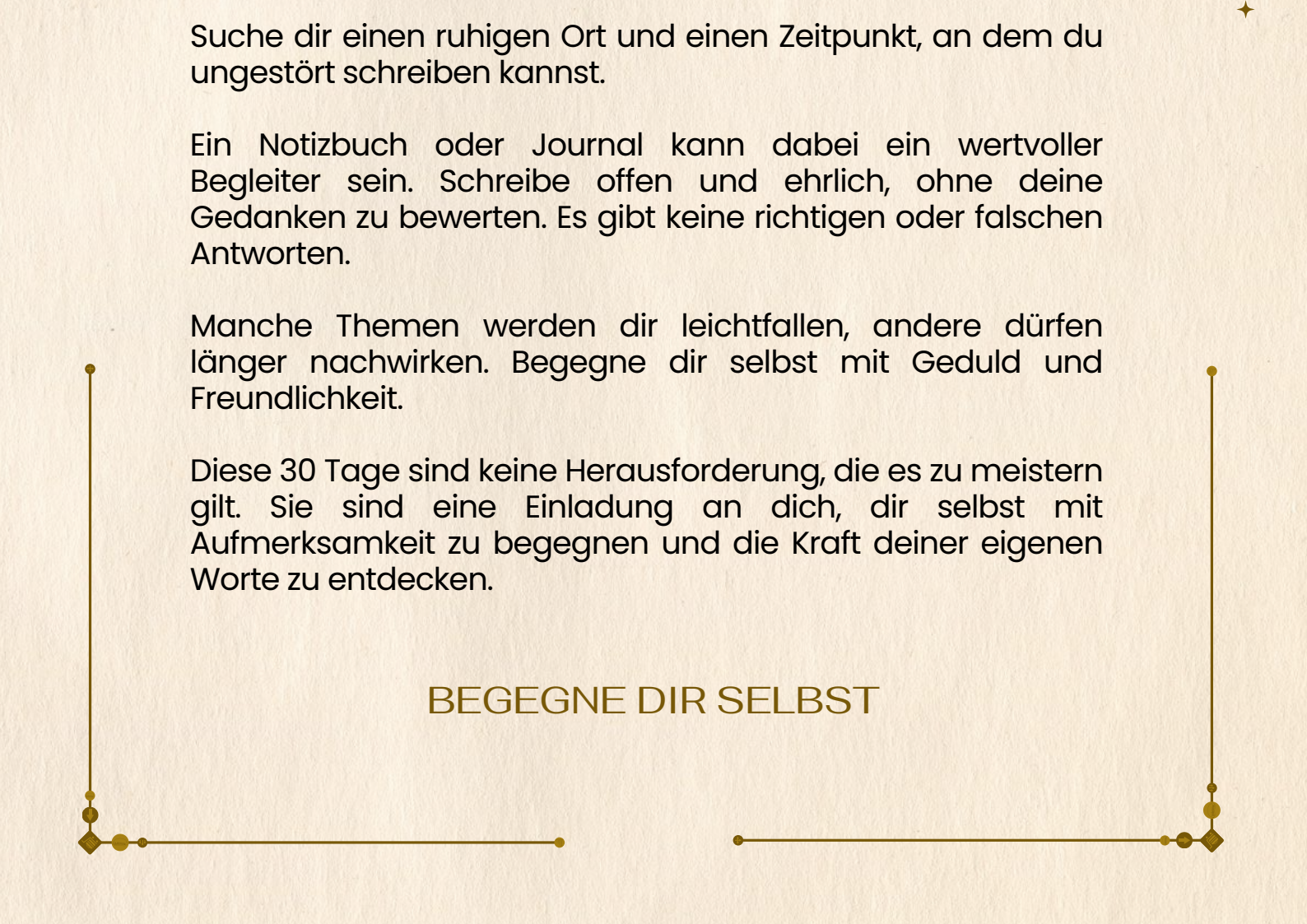
Suche dir einen ruhigen Ort und einen Zeitpunkt, an dem du ungestört schreiben kannst.

Ein Notizbuch oder Journal kann dabei ein wertvoller Begleiter sein. Schreibe offen und ehrlich, ohne deine Gedanken zu bewerten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Manche Themen werden dir leichtfallen, andere dürfen länger nachwirken. Begegne dir selbst mit Geduld und Freundlichkeit.

Diese 30 Tage sind keine Herausforderung, die es zu meistern gilt. Sie sind eine Einladung an dich, dir selbst mit Aufmerksamkeit zu begegnen und die Kraft deiner eigenen Worte zu entdecken.

BEGEGNE DIR SELBST





Wie geht es jetzt weiter?

Suche dir einen ruhigen Ort und einen Zeitpunkt, an dem du ungestört schreiben kannst.

Ein Notizbuch oder Journal kann dabei ein wertvoller Begleiter sein. Schreibe offen und ehrlich, ohne deine Gedanken zu bewerten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Manche Themen werden dir leichtfallen, andere dürfen länger nachwirken. Begegne dir selbst mit Geduld und Freundlichkeit.

Diese 30 Tage sind keine Herausforderung, die es zu meistern gilt. Sie sind eine Einladung an dich, dir selbst mit Aufmerksamkeit zu begegnen und die Kraft deiner eigenen Worte zu entdecken.

BEGEGNE DIR SELBST

